



Für aktuelle Infos bitte den Kursplan
auf www.ambiance-sport.de beachten!

AMBIANCE 
SPORTS & SPA

Die Premiumstudios in München-West und in Starnberg

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Donnerstag:

7.00 - 22.30 Uhr

Freitag:

8.00 - 22.00 Uhr

Samstag & Sonntag:

9.00 - 21.00 Uhr

Feiertage:

Über die jeweiligen Feiertags-Öffnungszeiten
informiert aktuell immer www.ambiance-sport.de



AMBIANCE 
SPORTS & SPA

Ambiance Sports & Spa ... München-Pasing

Gottfried-Keller-Str. 33 • 81245 München

Tel: 089 / 820 790 8-0

Standorte: München-Pasing • Starnberg

 www.facebook.com/Ambiancesports

 www.instagram.com/ambiance_fitness

Ambiance Fitness GmbH • 81245 München



AMBIANCE. FINEST FITNESS.



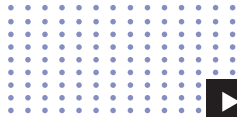
KURSPLAN

PASING

SOMMER 2023

UNSER ANGEBOT

- ✓ Vielseitiges & modernes Gerätetraining
- ✓ Großes Kursprogramm
- ✓ Group Fitness & Outdoor Aktivitäten
- ✓ Athletic & Functional Fitness
- ✓ Trainingsplanung & Betreuung
- ✓ Professionelle Leistungsdiagnostik
- ✓ Personal Training
- ✓ Schwimmsport & Pool
- ✓ Aquafitness & Aquakurse
- ✓ Sportphysiotherapie & Health
- ✓ Abnehmprogramm / Stoffwechsel-Coaching
- ✓ Sauna, Spa & Wellness



BE AUTHENTIC. LIVE ACTIVE.

AUSDAUER & FETTVERBRENNUNG

Body Style • Kurzes Warm-up sowie choreographische Bewegungsmuster aus verschiedenen Stilrichtungen.

Cardio Boxing/Kick-Boxing • Kampfsport vereint mit funktionellem Training – Komplexes und forderndes Ganzkörpertraining – Spaß und kraftvolle Musik!

deepWORK® • Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Fördere deine Fitness und lasse Sorgen und Stress hinter dir. Trainiert wird barfuß!

Power & Athletics • Athletisches Ganzkörperworkout mit Gewichtsscheiben. Intensiv und schweißtreibend.

Tabata • Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings. Hier wechseln sich hohe Belastungen, gefolgt von Pausen in mehreren Runden ab.

Step Workout • Einfache Choreographie zum Aufwärmen, Übungen zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur, auf und mit dem Step-Board – Schwitzen garantiert!

STRONG Nation® • Ein hochintensives Workout, das Dich an Deine Grenzen bringt. Die Musik ist eigens für die Workouts komponiert.

KRAFT & MUSKELAUFBAU

Body Shape • Freie Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates mit Kleingeräten. Inhalt dieses Kurses ist das funktionelle Training.

Body Works • Das effektive und beliebte Kraft-Ausdauer-Workout mit der Langhantel. Hier wird die Muskulatur gestrafft und der Körper definiert. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

Core 3D • CORE 3D-Class ist das perfekte Kräftigungs- und Mobilisations-training für Menschen, die in ihrem Alltag wenig Bewegung haben. Der Fokus liegt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur. Leicht nachvollziehbare Übungen mit schnellen Trainingseffekten. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

Kettlebell Workout / meets TRX • Intensives Ganzkörpertraining mit der Kettlebell, ein Workout mit Kraft-, Mobilisations- und Technikelementen.

Rücken Aktiv • Physiotherapeutisches bzw. sporttherapeutisches Rückentraining. Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

SynRgy 360 • Die innovative Trainingsstation für Cross Fitness und Functional-Training – das intensive Rundum-Workout mit Spaßgarantie!

Kraft & Technik • Kraft und Muskelaufbau an den Geräten und technischer Einweisung zu den Grundübungen. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

BODY & MIND

Bodega Moves • Mehr als nur ein Workout. Bodega moves verbindet Bodyshaping mit Yoga. Es kombiniert das Beste aus Asanas und Workout und bietet dadurch eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

AUSDAUER & FETTVERBRENNUNG

KRAFT & MUSKELAUFBAU

BODY & MIND

DANCE

CYCLE

MOBILITY

AQUA

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
PILATES® 7.30 H (55)	1	MOBILITY & FASZIEN 9.00 H (45)	2	KETTLEBELL MEETS TRX 8.00 H (45)	3	YOGA FLOW 8.30 H (75)	2	YOGA FLOW 8.45 H (70)	2	YOGALATES 9.15 H (70)	1	BODY WORKS 9.30 H (55)	1
BODY SHAPE 8.30 H (55)	2	CORE 3D 9.00 H (55)	1	AQUA FIT 9.00 H (45)	4	BODY SHAPE 9.00 H (55)	1	RÜCKEN AKTIV 9.00 H (55)	1	CYCLE ADVANCED 10.00 H (70)	2	YOGA FLOW 9.45 H (90)	2
			TN										
RÜCKEN AKTIV 9.00 H (55)	1	CYCLE 10.00 H (55)	2	KINETIC ART 10.00 H (55)	1	EASY YOGA 9.45 H (55)	2	BODEGA MOVES® 10.00 H (55)	1	ZUMBA® 10.30 H (55)	1	BODY STYLE 10.30 H (55)	1
	TN												
YOGA FLOW 9.30 H (75)	2	AQUA FIT 10.15 H (45)	4	BODY SHAPE 10.00 H (55)	2	TABATA 10.00 H (40)	1	BODY WORKS 11.00 H (55)	1	RÜCKEN AKTIV 11.30 H (55)	1		
AQUA PHYSIO 10.15 H (45)	4			YOGA FLOW 11.00 H (90)	1			AQUA FIT 11.15 H (45)	4				
	TN												

MOBILITY & FASZIEN 17.00 H (45)	2	BODY WORKS 18.00 H (55)	1	SCHWIMMTECHNIK 18.00 H (45)	4	YOGA 17.30 H (90)	1	MOBILITY & FASZIEN 17.00 H (45)	2	SYNRGY 360 18.00 H (55)	3	RENNRADTREFF 15.00 H (120)	☀
DANCE MOVES 18.00 H (55)	1	CARDIO BOXING 18.00 H (55)	2	RÜCKEN AKTIV 18.30 H (55)	2	KETTLEBELL MEETS TRX 18.00 H (45)	3	BODY WORKS 18.00 H (55)	1			AQUA FIT 17.00 H (45)	4
SYNRGY 360 18.00 H (55)	3	KRAFT & TECHNIK 18.00 H (55)	3	STEP CHOREO 18.30 H (55)	1	STEP WORKOUT 19.00 H (55)	1	PILATES® 19.00 H (55)	1			KICK-BOXING 18.00 H (55)	1
SPORTSCHWIMMEN 19.00 H (45)	4	STRONG NATION® 19.00 H (55)	1	AQUA FIT 19.00 H (45)	4	SYNRGY 360 19.00 H (55)	3	TABATA 19.00 H (45)	2				
POWER & ATHLETICS 19.00 H (55)	1	CYCLE ADVANCED 19.00 H (70)	2	DEEPWORK® 19.30 H (55)	1	CYCLE HIIT 19.00 H (55)	2						
YOGA FLOW 19.15 H (75)	2	YOGALATES 20.00 H (75)	1	YOGA ADVANCED 19.30 H (90)	2	ZUMBA® 20.00 H (60)	1						
						EASY YOGA 20.00 H (55)	2						

1 Kursraum 1

2 Kursraum 2

3 Fläche

4 Pool

☀ Outdoor

TN Teilnehmer-
beschränkt

°C Aufgewärmt
erscheinen

Kinetic Art • Elemente aus Pilates, Yoga, Ballett und Cardiotraining verbinden Kraft, isometrische Übungen und Stretching.

Pilates® • Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, im Einklang mit Geist und Atmung

Yoga • Yoga von Easy bis Advanced. Jeder Trainer bringt seine eigene Persönlichkeit und Stilrichtung mit ein.

Yogalates • Kombiniert meditative Yoga-Asanas mit körperstraffendem Pilates-Training.

DANCE & CHOREO

Dance Moves • Steigert die Ausdauer und Koordination durch tänzerische Schrittkombinationen.

Step Choreo • Verbesserung der Ausdauer und Beinkraft durch choreographische Schritte, auf und mit dem Step-Board. Schweißtropfen sind garantiert!

Zumba® • Eine Kombination aus Aerobic und Latino-Rhythmen. Das Tanz-Fitness-Programm für Spaß und gute Laune: Join the Party!

CYCLE KURSE

Cycle • Ein abwechslungsreiches und intensives Ausdauertraining auf stationären Cycling-Bikes zur Fettverbrennung und Verbesserung der Ausdauer. Auch für Anfänger geeignet!

Cycle Advanced • Cycling auf stationären Bikes für Fortgeschrittene.

Cycle HIIT • High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Art des Herz-Kreislauf-Trainings mit wechselnden Intensitäten.

Rennradtreff • Wir treffen uns vor dem Eingang des Ambiente in Pasing und radeln gemeinsam unsere Touren.

MOBILITY

Mobility & Faszien • Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Verklebungen des Faszien Gewebes sowie Verhärtungen und Verspannungen in der Muskulatur werden hier gelöst.

AQUA KURSE

Aqua Fit • Hier dreht sich alles um die Nutzung des Wasserwiderstands. Die Muskulatur wird gekräftigt und dabei gleichzeitig die Ausdauer verbessert – ganz ohne die Gelenke zu belasten.

Aqua Physio • Sanfte und definierte Bewegungsabläufe im Wasser unter physiotherapeutischer Anleitung. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

Sportschwimmen • Verbesserung der Schwimmleistung durch gezielte Technik- und Intervallübungen.

Schwimmtechnik • Gezielte Verbesserung der Technik verschiedener Schwimmstile.