



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 ••• Starnberg

Petersbrunner Str. 15 • 82319 Starnberg

Tel: 08151/44 6 88 0-0

Standorte: München-Pasing • Starnberg

 www.facebook.com/Ambiancesports

 www.instagram.com/ambiance_fitness

Ambiance Sports GmbH • 83670 Bad Heilbrunn



AMBIANCE. FINEST FITNESS.



UNSER ANGEBOT

-  **Vielseitiges & modernes Gerätetraining**
-  **Großes Kursprogramm**
-  **Group Fitness**
-  **Athletic & Functional Fitness**
-  **Trainingsplanung & Betreuung**
-  **Professionelle Leistungsdiagnostik**
-  **Personal Training**
-  **Sportphysiotherapie & Health**
-  **Abnehmprogramm / Stoffwechsel-Coaching**
-  **Sauna, Spa & Wellness**



BE AUTHENTIC. LIVE ACTIVE.

AUSDAUER & FETTVERBRENNUNG

Box Fit • Ein energiegeladenes Workout, das die Dynamik des Fitness-boxens mit einem Ganzkörpertraining verbindet. In diesem Kurs erwarten dich schweißtreibende Boxtechniken, um Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern.

Cardio Workout • Varianten des Hochintensitäts-Intervalltrainings. Hier wechseln sich hohe Belastungen, gefolgt von Pausen, in mehreren Runden ab.

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!

Functional Circle HIIT • Kurze intensive Einheiten an der innovativen Trainingsstation für Crossfitness und Functional Training. Das Rundum-Workout mit hochintensiven Reizen.

TRX Power • Das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht. Trainiert komplexe Muskelketten und stabilisierende Muskelgruppen. *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

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.

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

Langhanteltraining • Das effektive Ganzkörperkrafttraining mit der Langhantel *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

Rücken Aktiv • Physiotherapeutisches bzw. sporttherapeutisches Rückentraining. Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.

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	
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG					
CYCLE 7.15 H (55) TN	2 LANGHANTEL TRAINING 7.15 H (55) TN			CYCLE 7.15 H (55) TN			YOGA 8.30 H (90)				
MOBILITY & FASZIEN 8.30 H (45)	1 RÜCKEN AKTIV 9.00 H (55)	1 SUNRISE YOGA 8.30 H (90)	3	DEEP WORK® 9.00 H (55)	1 PILATES 9.00 H (55)	1 AB 26.10. CARDIO WORKOUT 9.30 H (55)	1	TRX POWER 9.30 H (45) TN	4		
STEP 9.30 H (55)	1 CYCLE 9.00 H (55) TN	2 FUNCTIONAL CIRCLE 9.00 H (55)	4	BODYART® 10.00 H (55)	1 CYCLE 10.00 H (55) TN	1 BODY SHAPE 10.30 H (55)	1	PILATES® 9.30 H (55)	1		
BODY SHAPE 10.30 H (55)	1 FUNCTIONAL CIRCLE HIIT 10.00 H (55)	4	CYCLE 10.00 H (55) TN	2 RÜCKEN AKTIV 11.00 H (55)	1 MOBILITY & FASZIEN 10.00 H (45)	1		CYCLE 10.30 H (55) TN	2		
	YOGA 10.00 H (90)	3	START AB 01.11. BODEGA MOVES 10.00 H (55)	3	FUNCTIONAL CIRCLE 11.00 H (55)	4					

BOX FIT 18.00 H (55)	3	BODY SHAPE 18.00 H (55)	1	BODY WORKS 18.00 H (55)	1	RÜCKEN AKTIV 18.00 H (55)	1	BODY WORKS 17.00 H (55)	1	TRX POWER 18.00 H (45) TN	4	PILATES® 16.30 H (55)	1
PILATES® 18.00 H (55)	1	CYCLE 18.00 H (55) TN	2	MOBILITY & FASZIEN 18.00 H (45)	3	CYCLE 18.00 H (55) TN	2	DANCE 18.00 H (55)	1			YOGA SUNSET 17.30 H (90)	1
BODY SHAPE 19.00 H (55)	1	BODYART® 19.00 H (55)	3	CYCLE 19.00 H (55) TN	2	ZUMBA® 19.00 H (55)	1					CYCLE 17.30 H (55) TN	2
CYCLE 19.00 H (55) TN	2	FUNCTIONAL CIRCLE 19.00 H (55)	4	STEP 19.00 H (55)	1	FUNCTIONAL CIRCLE 19.00 H (55)	4						
YOGA 19.00 H (90)	3			YOGA 19.00 H (90)	3	YOGA 19.00 H (90)	3						

1 Kursraum 1

2 Kursraum 2

3 Kursraum 3

4 Athletic Area

Outdoor

TN Teilnehmerbeschränkt

bodyArt® • Vereint intensive Kraft- und Flexibilitätsübungen zu einem statisch-dynamischen Ganzkörperworkout. Dein körperliches Wohlbefinden ist garantiert!

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

Yoga • Yoga für Jedermann, ob Anfänger oder Profi. Hier werden die Grundlagen der Yoga-Praxis: Atembetrachtung und Atemlenkung, das Erlernen von Haltungen und Bewegungsabläufen, innerliche Ruhe und Einkehr vermittelt. Die Bewegungsabläufe werden fließender, kraftvoller und variationsreicher.

DANCE & CHOREO

Dance • Steigert die Ausdauer und Koordination durch tänzerische Schrittkombinationen.

Step • 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! *(begrenzte Teilnehmerzahl)*

MOBILITY

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