

**JayaYoga** Im atmosphärischen Jaya-Raum mit der warmen Backsteinwand wird die Yoga-Praxis mit viel Einfühlungsvermögen und Professionalität vermittelt. Neben Stunden wie Vinyasha Flow oder Soul-yoga, zwei Kursen mit intensiven, fließenden Übungen, bietet Jaya auch verschiedene Kurse für Eltern mit Kindern an. Neben den Abendkursen bieten sich für Berufstätige auch die Business-Yoga-Stunden in der Mittagspause an. ► Westermühlstr. 28, Rgb, Glockenbachviertel, Tel. 12 01 44 94, Kurse siehe Internetseite, 10er-Karte ab 115 Euro, Probestunde 10 Euro, U Fraunhoferstraße, [jaya-yoga.de](http://jaya-yoga.de)

**Keep in Motion** Höchst effektives Training mit individueller Betreuung und Korrektur. Kleingruppen bestehen aus maximal sechs Personen. Für Abwechslung sorgen Kleingeräte wie Redondo Balls, Therabänder, Foam Roller, Pilates

Circles oder Toning Balls. Eine besonders effektive Pilates-Einheit, wie sie auch Hollywood-Schauspielerinnen ihren Bodys angedeihen lassen, garantiert das Personaltraining. Dieses findet zur Hälfte als Matwork und zur Hälfte am Reformer statt, denn mit Hilfe des ausgeklügelten Fitnessgerätes lassen sich Muskelgruppen zielgerichtet und trotzdem gelenkschonend trainieren. ► Sendlinger Str. 56 (Rgb., 1. Stock), Zentrum, Tel. 12 76 61 09, Mo-Fr 7-21, Sa 10-17 Uhr, Kurse siehe Website, Kleingruppentraining ab 16 Euro (Probetraining 15 Euro), Einzeltraining ab 65 Euro, (Probetraining Einzel 60 Euro, Probetraining Duo 40 Euro), [pilates-in-muenchen.de](http://pilates-in-muenchen.de)

**MahaShakti Yoga Studio** Für Yogalehrerin Veronika Rössl steht die Freude an der Bewegung in ihrem atmosphärischen Yoga Studio im Vordergrund. Das Maha-Shakti Yoga lindert Rücken- und andere Schmerzen, löst Sorgen, Ängste und Stress und hilft, Körper und Geist zu entspannen und zu stärken. Programm: bis zu vier Yoga-Gruppenstunden à 90 Minuten pro Tag. ► Schraudolphstr. 27,

EG, Schwabing, Tel. 94 50 27 95 (Mo-Do 12-14 Uhr), Stundenplan siehe Internet, Monat ab 90 Euro, 10er-Karte ab 140 Euro, Einstiegsangebot 10 Tage für 20 Euro, U Josefsplatz, [mahashakti-yoga.de](http://mahashakti-yoga.de)

**Turnraum** Ursprünglich kommt Angéla Shirtlan vom Tanz, doch inzwischen ist Yoga ihr Leben. Sehr persönlich geht es zu im hellen Yoga-loft: Man kennt man sich beim Namen, viele Teilnehmer kommen vor der Stunde extra früher, um auf der großen Dachterrasse die Sonne zu genießen. Das tägliche Angebot reicht von Yogakursen über Pilates- bis hin zu Workout- und Tanzstunden. ► Tal 9, Böhmler Passage, Zentrum, Tel. 24 21 79 53, Kurse siehe Internetseite, 10 Punktekarte 130 Euro, Probestunde 10 Euro, Probeabo 40 Euro, U/S Marienplatz, [turnraum.de](http://turnraum.de)

### Bodyforming & Mikrofitness

**Bodystreet** Mit nur 20 Minuten Training pro Monat zum Astralkörper? Das versprechen die insgesamt zehn Bodystreet-Studios in München. Die Methode, die

ihren Ursprung in der Astronautik und Sportmedizin hat, basiert auf der sogenannten bioelektronischen Muskelstimulierung. Durch kaum spürbaren Strom wird der Trainingseffekt laut Studien der Sporthochschule Köln um das 18-fache gesteigert, zudem beansprucht man während der kurzen Trainingseinheiten die gesamte Körpermuskulatur. ► Siegfriedstr. 9, Schwabing, Tel. 33 03 70 95, U Münchner Freiheit; ► Schleißheimer Str. 201, Schwabing, Tel. 33 03 90 80, Tram 27 Gartenstraße; ► Dachauer Str. 37, Maxvorstadt, Tel. 54 04 75 01, U Stiglmaierplatz; ► Menzelstr. 7-9, Ecke Bülowstr., Schwabing, Tel. 99 22 86 10, Tram Effnerplatz; ► Kreillerstr. 64, Berg am Laim, Tel. 45 45 49 96, U/Tram Kreillerstraße; ► Dachauerstr. 180, Moosach, Tel. 18 91 33 03, U Westfriedhof; ► Ostpreußenstr. 31, Denning, Tel. 99 98 17 67, S Daglfing; ► Studio-Neueröffnungen: Arnulfstr. 104a, Laim; Untere Bahnhofstr. 50-52, Germering; Kapuzinerstr. 11, Isarvorstadt; jeweils Mo-Sa 10-19 Uhr, einzelne Trainingseinheit ab 19,90 Euro (Jahresabo), Termin nach Vereinbarung, Laundryservice mit Trainingsbekleidung und Handtuch 4,90 Euro, [bodystreet.com](http://bodystreet.com)

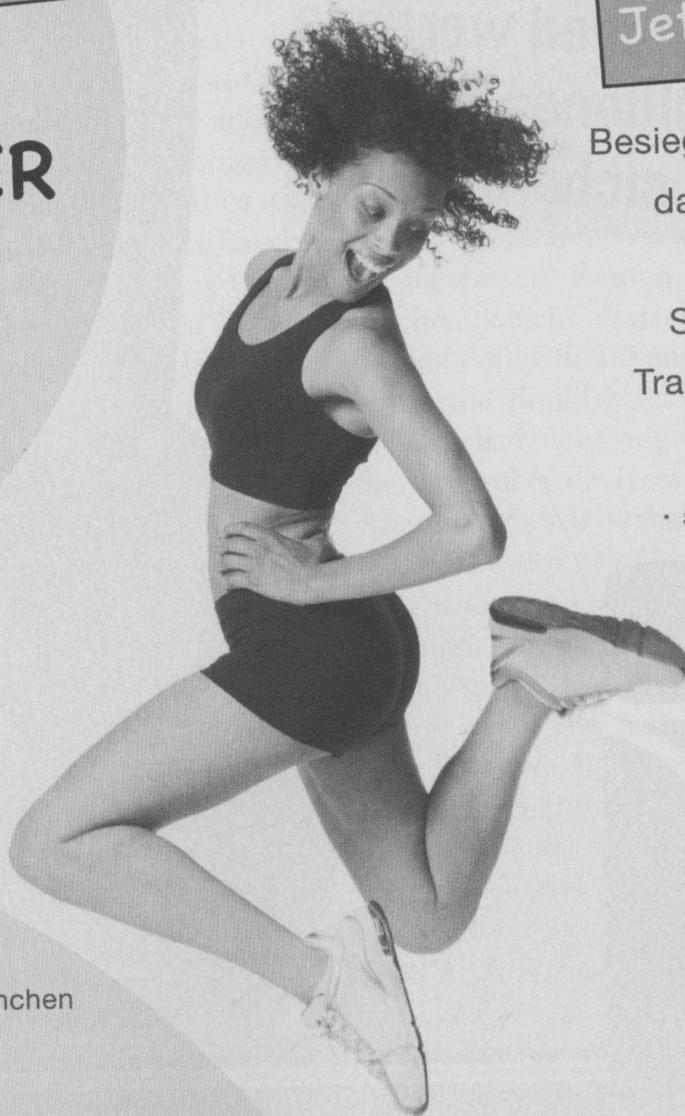
Gutschein für eine Teilnahme an einem Kurs Ihrer Wahl im Wert von 15 €

## FÜR MEHR POWER

Box- und Gerätetraining im Wechsel; das **BOX-POWER-ZIRKELTRAINING** bietet eine exakt abgestimmte Kombination von Ausdauer- und Aufbauübungen.

## Fitness für Eilige

Jetzt nur 25,- € statt 39,- €



Besiege Deinen inneren **SCHWEINEHUND** und das mit wenig Zeitaufwand. Mit der **\*Mikrofitness BODYTEC METHODE** (Elektro-Muskelstimulationstraining) reichen **20 MINUTEN** Training **PRO WOCHE** für Deine Fitness an **BAUCH, BEINE,**

- Schnelle **KÖRPERSTRAFFUNG**
- **50 KURSE** pro Woche inkl. Yoga & Pilates

**Primabella**

Figurstudio für Frauen

Amalienstraße 87 (Amalienpassage) · 80799 München

Tel: 089/85 63 60 50 · Fax: 089/85 63 60 51

[www.primabella.info](http://www.primabella.info) · [info@primabella.info](mailto:info@primabella.info)

**Primabella**

Figurstudio für Frauen