

# SPORTS & HEALTH

Wer Fitness auf höchstem Niveau genießen möchte, ist hier richtig. Schon beim ersten Besuch fühlt man sich magisch angezogen von den hellen und freundlich gestalteten Räumen. Den modernen Loftcharakter unterstreicht auch die große Fensterfront, die das ganze Studio umgibt. Sports & Health steht für Fitness, Gesundheit und individuelle Beratung. Um diese drei Punkte noch weiter zu stärken, wurde gerade erst zum 10-jährigen Jubiläum das Studio um 2.200 qm erweitert. Dadurch entstand auch ein komplett neues Yogastudio, in dem nun 30 Kurse pro Woche angeboten werden. Voll im Trend: Anusara Inspired Yoga™. "Eine von tantrischer Philosophie beeinflusste Form des klassischen Yoga, in der kräftigende Asanas mit biomechanischen Ausrichtungsprinzipien kombiniert und im Einklang mit der Atmung geübt werden", erklärt Clubleiter Thomas Jung. Die neue Yoga-Vielfalt kommt auch Nichtmitgliedern zu Gute. Denn dank flexibler Mitgliedschaften und Punktekarten ist das Angebot für jeden nutzbar. Ein weiteres Highlight bietet der Bereich für funktionelles und dynamisches Ganzkörpertraining. An den Boxsäcken, Kettlebells, Power-Racks und Box-Jumps kann Mann und Frau sich so richtig austoben. Für danach empfiehlt sich dann etwas Entspannung im Wellness-Bereich und ein Abstecher auf die ruhig gelegene Sonnendachterrasse.

*Quelle: in münchen 03/2014*