

It's Barre-Fusion time!

Der neueste Trend – exklusiv in Bogenhausen: anstrengend, aber effektiv.



Barre-Fusion-Element

© studio12

Exklusiv aus den USA – jetzt in Bogenhausen im STUDIO.12: BARRE-FUSION, athletisches Training mit Elementen aus Ballett, Yoga und Pilates.

„Man beginnt mit dem Aufwärmtraining an der Barre (Ballett-Übungsstange), es folgt die Arbeit mit Handgewichten, jeder Teil des Körpers – Bauch, Beine, Po – wird erreicht, in verschiedenen Positionen, Rotationen und Winkeln.“

Das ist echt anstrengend, aber enorm effektiv. Es gibt Muskeln am Körper, die kannte auch ich nicht“, erklärt Tanja Krodol, die den neuesten

Workout-Trend direkt aus den Staaten importiert hat. „Barbara Becker, für die ich die erfolgreichen Pilates-DVD's konzipiere, sagte zu mir bei einer Produktion: Das musst du unbedingt ausprobieren“, berichtet die Trainerin, die auch für die DVD's von Heiner Lauterbach und Christine Neubauer verantwortlich ist.

„In New York haben meine Mitinhaberin Anja Riesenberg und ich im letzten Jahr eine entsprechende Ausbildung absolviert, jetzt können wir die Kurse exklusiv in München anbieten“, freut sich die Besitzerin des rund 230m² großen – in einem herrlichen Jugendstilhaus gelegenen – Studios, das man übrigens auch für Events buchen kann.

„Wir legen besonderen Wert auf kleine Gruppen, maximal acht Teilnehmer, natürlich bieten wir auch Einzeltraining oder Stunden nur für zwei Freundinnen an – wir kennen die Schwächen und Stärken von jedem“, meint Tanja Krodol lachend.

Natürlich kommen auch die Herren der Schöpfung nicht zu kurz: Montag Abend steht Yoga for Men auf dem Programm – und auch Teenager ab 12 Jahren dürfen an allen Kursen teilnehmen, Neben Barre-Fusion wird noch Boot-Camp und Cardio&Barre angeboten.

Tanja Krodol verrät noch, dass eine Kundin seit Januar zehn Kilo abgenommen habe und zu ihr meinte: „ICH HABE EIN NEUES ICH – DANKE.“ Schöner Komplimente kann man wohl kaum bekommen.

„Barbara Becker hat mir Barre-Fusion empfohlen: Sie meinte, wow – das musst du ausprobieren!“

MARIANOWICZ MEDIZIN

Zentrum für Diagnose & Therapie



„Wir kombinieren sanfte Hightech-Verfahren nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und klassische Ansätze der Schulmedizin auch mit traditionellen Heilmethoden und Naturheilverfahren.“

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Spezialisten der verschiedensten Fachrichtungen im interdisziplinären Marianowicz Zentrum für Diagnose & Therapie haben vor allem ein Ziel: Ihre Gesundheit. Dafür nehmen wir uns Zeit.

- | | | |
|------------------|---------------------|---------------------------------|
| — Orthopädie | — Kardiologie | — Schmerztherapie |
| — Rückenzentrum | — Gastroenterologie | — Physiotherapie |
| — Innere Medizin | — Radiologie | — Osteopathie |
| — Psychosomatik | — Ernährungsmedizin | — Akupunktur und Naturheilkunde |
| — Neurologie | — Check-up-Zentrum | — Schlafdiagnostik |

Marianowicz Medizin – Zentrum für Diagnose & Therapie · Törringstraße 6 · 81675 München
T +49 89 41 11 859-0 · info@marianowicz.de · www.marianowicz.de

Barre-Fusion
Boot-Camp
Cardio + Barre
Personal Training
Pilates
Vinyasa-Yoga
Aqua
and more



www.studio12-munich.com

Studio.12 · Possartstraße 12 · 81679 München
Tel. +49 89.4707 87 54

Sharon Weissberg-Blanc

NATURHEILPRAXIS

Heilpraktikerin



Metabolic Balance®
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Klassische Homöopathie
auch Kinder- und Jugendhomöopathie

Spagyrik

Mesotherapie®

Naturheilpraxis Weissberg-Blanc
Galileiplatz 1
81679 München
Telefon 089 - 20 60 41 41 41
Sprechzeiten nach Vereinbarung

www.naturheilpraxis-weissberg.de

Privatpraxis für Ästhetische Medizin

Dr. med. Ruth Weissberg

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

in ruhiger und absolut privater Atmosphäre in Alt-Bogenhausen biete ich Ihnen speziell für den medizinisch-ästhetischen Bereich minimal-invasive, ästhetische Behandlungen an.

Hier eine Auswahl unserer Behandlungen:

- Aqualyx-Lipolyse
- Botox
- Faltenbehandlung
- Fett-Weg-Spritze
- Hyperhidrose
- Lippenaufbau
- Liquid Lifting
- Mesotherapie
- Volumenaufbau
- Zahnknirschen u.v.m.

Gerne können Sie sich unter www.drweissberg.de ausführlich informieren.

Praxis für Ästhetische Medizin

Galileiplatz 1
81679 München
Telefon 089 / 20 60 41 41 40

Sprechzeiten:
Nur nach Vereinbarung

