



© Andaz München Schwabinger Tor



© Andaz München Schwabinger Tor

# Aqua-Workout by Studio.12

im Spa at the Andaz

mittwochs 8.00 Uhr & 9.00 Uhr im März 2024

## The Spa at the Andaz

Das Luxus Lifestyle Hotel Andaz München Schwabinger Tor bietet im großzügig angelegten Spa auf 2 Etagen und 2.000 qm, sechs exklusive Behandlungsräume, in denen du dich mit lokal inspirierten Face Treatments, wohltuenden Massagen und entspannenden Körperritualen verwöhnen lassen kannst.

Der 17-Meter-Rooftop Pool ist ein echtes Highlight mit spektakulärer Aussicht über die Dächer Münchens. In wärmeren Monaten kannst du zudem schöne, erholsame Momente auf den Sonnendecks genießen.

Die verschiedenen Saunen und Dampfbäder bieten außergewöhnliche Entspannung und Erholung.

Im Cafe im Spa kannst du dich zudem mit einer Auswahl an Smoothies & Shakes oder gesunden Bowls verwöhnen lassen.



© Andaz München Schwabinger Tor

Spa at the Andaz  
Leopoldstraße 170, 80804 München



© Andaz München Schwabinger Tor

## Aqua Workout

Entdecke die einzigartigen Vorteile unseres neuen Trainingskonzepts: **Aqua-Workout!**

Das Gefühl der Schwerelosigkeit im Wasser verleiht dem Aqua Training eine besondere Vielfalt und Abwechslung. Während die natürliche Widerstandskraft des Wassers deine Muskeln auf eine effektive Weise tonisiert und stärkt ohne Bänder und Sehnen zu belasten, kurbelt sie deinen Stoffwechsel an und verbessert deine Ausdauer und Kraft nachhaltig.

Das Wasser hat zudem eine intensive Massage-Wirkung, die Verspannungen löst, das Bindegewebe strafft und die Durchblutung des Körpers verbessert.

Das professionelle Studio.12 Team gestaltet im luxuriösen Spa at the Andaz Hotel über den Dächern von Schwabing abwechslungsreiche Aqua-Workout Kurse, die für jedes Fitness Level geeignet sind. Melde dich an und tauche ein in die ultimative Fusion aus Spaß, Intensität und Wohlbefinden im Wasser.

Das Training dauert jeweils 45 min.

## Studio.12 Trainer

Tanja Krodell und Anja Riesenberg sind international erfahrene Expertinnen, renommierte Trainerinnen mit mehr als 25 Jahren Unterrichtserfahrung und Autorinnen (Aqua-Workout von Tanja Krodell).

Studio.12, ist DAS erste Barre Studio in Deutschland, und wurde von Tanja und Anja vor 10 Jahren in München gegründet. Wir lieben Bewegung, und deshalb haben wir exklusive Kurskonzepte in höchster Qualität und Effektivität entwickelt. Diese kannst du sowohl vor Ort als auch online in unserer Workout App in -Studio.12 Moves- erleben.



## Preise

Einzelkarte 34€, 5er Karte 150€

buchbar über [studio12-munich.com](https://studio12-munich.com)

Buchungen für das Day Spa

[spa.munich@andaz.com](mailto:spa.munich@andaz.com)

