



KURSPLAN

ab 02.05.2017

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

09:00-10:00 Uhr
Yoga

09:00-10:00 Uhr
Flexibar

09:00-10:00 Uhr
Pilates

09:00-10:00 Uhr
Rücken-Fit

09:00-10:00 Uhr
Rücken-Fit

10:00-10:30 Uhr
**LES MILLS
BODYPUMP**

10:00-11:00 Uhr
**LES MILLS
BODYPUMP**

10:30-11:00 Uhr
Bauch und Rücken*

18:00-18:45 Uhr
Spinning®

17:30-18:15 Uhr
Rücken-Fit

18:00-19:00 Uhr
Rücken-Fit

18:00-19:00 Uhr
Spinning®

18:00-19:00 Uhr
**LES MILLS
BODYPUMP**

18:30-19:00 Uhr
Bauch und Rücken*

18:30-19:00 Uhr
Functional Training

18:15-19:15 Uhr
Step Choreografie

18:30-19:30 Uhr
**LES MILLS
BODYPUMP**

18:30-19:30 Uhr
Pilates

19:00-20:00 Uhr
**LES MILLS
BODYPUMP**

19:00-20:30 Uhr
Yoga

19:15-20:15 Uhr
**LES MILLS
BODYPUMP**

19:30-20:30 Uhr
Functional Training

20:00-21:00 Uhr
ZUMBA

*Workout-Training auf der Fitnessfläche

Oskar-von-Miller-Straße 12
83714 Miesbach

Telefon 08025 - 99 740

info@sportpark-mb.de

www.sportpark-mb.de



ÖFFNUNGSZEITEN

08:00-22:30

08:00-22:30

08:00-22:30

08:00-22:30

08:00-22:30

09:00-21:00

09:00-21:00

KINDERBETREUUNG

08:45-11:00

08:45-11:00

08:45-11:00

08:45-11:00

KURSBESCHREIBUNGEN

Body & Mind

Abschalten und genießen. Tue Deinem Körper etwas Gutes.

Yoga

Yoga ist die Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik. Getragen durch den eigenen Atemrhythmus wird eine Serie von Körperstellungen zu einer fließenden Einheit verbunden.

Pilates

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching, alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Rücken-Fit

Intensive Bauch- und Rücken- bzw. Wirbelsäulengymnastik für alle, die viel sitzen und stehen, für Leute, die Rückenprobleme haben oder präventiv trainieren wollen. Im Anschluss findet ein ausgiebiges Dehnen aller zur Verkürzung neigender Muskelgruppen statt.

Kräftigung

Forme und straffe Deinen Körper, setze neue Reize und verschaffe Deinem Fettstoffwechsel neue Impulse.

Functional Training

Durch die Körperstabilisation wird besonders Bauch und Rücken gestärkt. Es verbessert sich Deine Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Du kräftigst Deinen Körper bis in die Tiefenmuskulatur.

BodyPump™

Bei diesem athletischen Workout werden Langhanteln mit regulierbarem Gewicht benutzt, um jede Muskelgruppe des Körpers zu trainieren. Unterstützt von motivierender Musik stärkt und formt es die gesamte Muskulatur.

FLEXI-BAR®

Einzigartiges und überaus effektives Training der Tiefenmuskulatur und des Bindegewebes. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Haltungsstabilisation werden durch die Schwingung des Bars erheblich verbessert.

Bauch- und Rückenzirkel

Mit einfachen Übungen wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Durch dieses Training wird die Wirbelsäule entlastet, Rückenschmerzen wird vorgebeugt und es wird für eine gerade und aufrechte Körperhaltung gesorgt.

Ausdauer

Ohne Ausdauer keine Kraft und ohne Kraft keine Ausdauer. Die Perfektion für den optimalen Trainingserfolg.

Spinning®

Durch Dauer- und Intervallmethoden steigert Du Deine Ausdauerleistung und verbesserst zu motivierender Musik Dein Herz-Kreislauf-System sowie die Energiebereitstellung.

Step Choreographie

Ein Herz-Kreislauf Training in Form von Step-Schrittmustern. Die ideale Stunde für alle Mitglieder mit Step-Vorkenntnissen garantiert ein sehr intensives Fettstoffwechseltraining.

Zumba®

Mit heißen Rhythmen wie Salsa, Reggaeton, Merenque und Samba wirst Du dieser Kalorienverbrennenden Party nicht widerstehen können. Ein Total-Body Workout, das in die Beine geht, Deine Hüfte schwingen lässt und Deinen ganzen Körper zum Tanzen bringt.



Telefon 08025 - 99 740

Oskar-von-Miller-Straße 12 • 83714 Miesbach • info@sportpark-mb.de • www.sportpark-mb.de