

# KURSPLAN



## MONTAG

08:15 - 09:00

**ZUMBA®**  
Antonia

09:00 - 10:00

**Pilates**  
Heidi

10:00 - 10:45

**Zirkeltraining**  
im Fitnessbereich mit Maria

18:45 - 19:45

**BodyPump**  
Paula

19:00 - 20:00

**Beachsoccer**  
Stefan

20:00 - 21:00

**TotalBody/FLEXIBAR®**  
Moni

## DIENSTAG

09:30 - 10:15

**FLEXIBAR®**  
Moni

10:15 - 10:45

**TRX® xpress<sup>3</sup>**  
Moni

10:45 - 11:00

**Stretching**  
Myriam  
Trainingsfläche

18:00 - 18:45

**Zirkeltraining**  
im Fitnessbereich mit Maria

18:00 - 19:00

**BodyCombat**  
Sabine

19:00 - 20:00

**Bodyart**  
Sabine

19:00 - 20:00

**Speedminton**  
Alina

## MITTWOCH

09:00 - 10:00

**Bodyart**  
Landi

10:00 - 10:45

**Zirkeltraining**  
im Fitnessbereich mit Landi

18:00 - 19:00

**SPINNING® Beginners<sup>3</sup>**  
Steffi

18:45 - 19:30

**Zirkeltraining**  
im Fitnessbereich mit Bea

19:00 - 19:30

**TRX® xpress<sup>3</sup>**  
Steffi

19:30 - 20:30

**ZUMBA®**  
Antonia

## DONNERSTAG

09:30 - 10:30

**BodyPump**  
Steffi

10:30 - 10:45

**Stretching**  
Maria

18:00 - 18:45

**Step Aerobic**  
Steffi

18:45 - 19:00

**Bauch Spezial**  
Magdalena

18:45 - 19:45

**BodyPump**  
Lena

## FREITAG

09:00 - 10:00

**Rücken & Stretch**  
Steffi

nachmittags

**Ballett für Kinder<sup>2</sup>**  
siehe Kursbeschreibung

18:00 - 19:00

**ZUMBA®**  
Paula

18:30 - 19:30

**Beachvolleyball**  
Alina

19:00 - 20:00

**Pilates**  
Antonia / Steffi

## SAMSTAG

18:00 - 19:00

**BodyPump**  
Paula / Lena

## SONNTAG

*gültig ab 01.05.2012*

10:00 - 11:00

**SPINNING<sup>2</sup>**  
wechselnde Trainer

Mindestteilnehmeranzahl 3 Personen  
Geänderte Öffnungszeiten an Feiertagen!  
Keine Kinderbetreuung und keine Kurse an Feiertagen!

Oskar-von-Miller-Straße 12  
83714 Miesbach

Telefon 08025 - 99 740

info@sportpark-mb.de  
www.sportpark-mb.de



## ÖFFNUNGSZEITEN

08:00 - 22:00

09:00 - 22:00

08:00 - 22:00

09:00 - 22:00

08:00 - 22:00

09:00 - 21:00

09:00 - 21:00

## KINDERBETREUUNG

08:00 - 11:30

09:00 - 12:00

09:00 - 12:00

08:45 - 11:45

# KURSBESCHREIBUNGEN

## Herz-Kreislauf-Training

### **SPINNING®**

Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Zu motivierender Musik wird mit verschiedenen Schwierigkeits- und Leistungsstufen auf einem speziellen Fahrrad gefahren. Hervorragend für Fettverbrennung und Konditionsaufbau. **SPINNING® Beginners:** Einsteiger, Dauer 1 Stunde. In den SPINNING-Einheiten mit Own-Zone-Emblem achten wir verstärkt auf die Herzfrequenz. Bitte zu allen Stunden Pulsmesser mitbringen, wenn vorhanden.

### **BodyCombat**

Elemente aus Tae Kwon Do, Boxen und Aerobic werden zu einem sehr effektiven Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining verbunden. Neues Programm alle 12 Wochen. Einstieg jederzeit möglich.

### **Step Aerobic**

Mit Hilfe einer kleinen Plattform dem „Stepbrett“ werden einfache Schrittfolgen zu einer Kombination zusammengesetzt. Für Einsteiger geeignet, da weniger die Choreographie, sondern das Schwitzen und die Kalorienverbrennung im Vordergrund steht!

### **ZUMBA®**

Zumba ist der spanische Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Feurige lateinamerikanische Rhythmen werden kombiniert mit einfach erlernbaren Tanzschritten. Dieser Kurs ist für jedermann geeignet und reißt alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik mit.

### **Zirkeltraining**

Trainiere eine halbe Stunde an unserem neuen Kraft-Ausdauer-Zirkel unter der Betreuung eines Trainers.

## Kräftigung und Straffung

### **TRX xpress**

ist ein neuartiges Schlingentraining für das Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt. Nur 30 Minuten, aber Vorsicht, das Training könnte Deinen Körper verändern.

### **Bauch spezial**

Kurz und knackig. Wir bringen Deine Bauchmuskeln in Bestform!

### **BodyPump**

Der Renner aus Neuseeland! Alle 12 Wochen brandneu mit heißer und fetziger Musik. Sämtliche Hauptmuskelgruppen werden mit selbst gewählten Zusatzgewichten trainiert. Bestens geeignet zur Straffung und Formung.

### **FLEXIBAR®**

Die Kräftigung und Straffung der Muskelgruppen steht im Vordergrund. Das zusätzliche Schwingen der Flexibar bei den Übungen intensiviert die Übungen und macht das Training noch effektiver. **Total Body / FLEXIBAR®:** Kräftigung und Ausdauer mit dem Flexibar.

### **Allgemeines**

Wir bitten Dich pünktlich zu den Kursstunden zu kommen. Aufgrund der Verletzungsgefahr ist im Aerobicraum kein Glas erlaubt. Bitte Sporttrinkflaschen mitbringen und immer mit Handtuch trainieren. DANKE!

## Wellnessprogramme

### **Bodyart**

verbindet Flexibilität und Kraft auf eine ruhige Weise, stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur um Rückenbeschwerden vorzubeugen und dabei Stabilität, Haltung und Dehnfähigkeit zu verbessern. Die fließenden Bewegungen werden mit bewusster Atmung kombiniert und geben Ausgleich, Ruhe und Kraft für den Alltag.

### **Stretching**

Stretching verbessert und erhält die Beweglichkeit, beschleunigt die Regeneration und schützt vor Verletzungen.

### **Pilates**

Bei dieser Kombination aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewichtsgefühl erhöht. Lerne auf Deinen Körper zu hören und gehe mit einem neuen und positiven Körpergefühl aus der Stunde.

### **Rücken & Stretch**

Hier wird gezielt Deine Rumpfmuskulatur gestärkt und ein gute Körperhaltung gefördert. Abschließendes Dehnen beschleunigt die Regeneration und erhöht die Beweglichkeit.

### **Kurse der Ballettschule Brandhuber:**

Informationen unter Telefon 08042/3856 oder [www.ballett-brandhuber.de](http://www.ballett-brandhuber.de)

Spielen Sie mit uns kostenlos auf dem Beachplatz **Beachsoccer, Beachvolleyball** oder **Speedminton**. Nur bei schönem Wetter!



Telefon 08025 - 99 740

Oskar-von-Miller-Straße 12 • 83714 Miesbach • [info@sportpark-mb.de](mailto:info@sportpark-mb.de) • [www.sportpark-mb.de](http://www.sportpark-mb.de)