

Kursbeschreibungen

- ▲ **Athletic Workout** Athletisches Training zur Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- ▲ **Aqua-Fit** Effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser mit und ohne Kleingeräten
- ▲ **Bodyforming** Kräftigung und Straffung von Kopf bis Fuß für eine perfekte Körperform
- ▲ **Bodystyling** Abwechslungsreiche Trainingsübungen mit verschiedenen Kleingeräten für den gesamten Körper
- ▲ **Breakletics®** ist ein hochintensives Intervalltraining bestehend aus funktionalen Übungen mit eigenem Körpergewicht. Dieses Ganzkörper workout ist ein Geheimtipp für effektive Fettverbrennung, starke Muskeln und tolle Körperspannung
- ▲ **Cardio Workout** Intensives, abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Gruppe
- ▲ **Faszientraining** Übungen und Selbstmassage für geschmeidige und funktionelle Muskelfasziien
- ▲ **Flexi-Bar** Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar für die gezielte Kräftigung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur
- ▲ **Funktionelles Training** Komplettes Kraft- und Ausdauertraining mit eigenem Körpergewicht und funktionellen Hilfsmitteln im Stationsbetrieb
- ▲ **Langhantel Workout** Ganzkörpertraining mit der Langhantel zum gezielten Muskelaufbau, Gewebestraffung und Fettverbrennung
- ▲ **Lauftreff** Laufgruppe im Olympiapark, Anpassung des Niveaus an die teilnehmenden Läufer
- ▲ **Park- Work- Out** Outdoor- Training im Olympiapark, zur Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- ▲ **Mobilitäts- und Core Training** Im Zentrum dieses Trainings steht Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperhaltung und Kräftigung der tiefen Bauch- und Rumpfmuskulatur. Das Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.
- ▲ **Pilates** Aktivierung des „Power House“ zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch fließende Bewegungen sowie statische Positionen
- ▲ **Rückenfit** Gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur inklusive Mobilisation und Dehnung macht den Rücken fit
- ▲ **Spinning** Gelenkschonendes Ausdauertraining für alle Leistungsstufen auf stationären Rädern
- ▲ **Stretching** Verschiedene Dehnübungen zur Verbesserung und Aufrechterhaltung der Beweglichkeit
- ▲ **Vitalgymnastik** Einfache Gymnastikübungen zur Verbesserung von Fitness, Kraft und Körpergefühl
- ▲ **Wirbelsäule** Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur rund um die Wirbelsäule zur Prävention von Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden
- ▲ **Yoga** Entspannung für Körper und Geist zusammen mit sanfter Dehnung, Mobilisation und Kräftigung

Kursplan

Sonderplan Sommer 2020

Mit unserem Sonder- Kursplan bieten wir vorerst wöchentlich über 25 Fitnesskurse an. Das Angebot reicht von klassischen Kursinhalten über Entspannung bis hin zu neuesten Trends und ist für Jeden geeignet – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten ist folgendes zu beachten:

- ▲ Bitte pünktlich zum Kursbeginn erscheinen
- ▲ Bitte angemessene Trainingsbekleidung und saubere Sportschuhe tragen
- ▲ Bitte ein Handtuch mitbringen
- ▲ Bitte ausschließlich verschließbare Plastikflaschen benutzen
- ▲ **Bitte beachten Sie unsere geänderten Abläufe und Standards für unsere Schutzmaßnahmen auf Grund der Auflagen / Vorgaben der „Covid 19“ Verordnung**

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!

Öffnungszeiten

Montag –Freitag: 7.00 – 22.00 Uhr
Sa, So, Feiertage: 9.00 – 22.00 Uhr

M / Fitnesscenter Olympia-Schwimmhalle
Coubertinplatz 1
80809 München
Tel: +49 89 3067-2297 E-Mail:
olympia-schwimmhalle@m-fitnesscenter.de