

Kursbeschreibungen

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

Cardio Workout Intensives, abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Gruppe

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

Hantel Workout Ganzkörpertraining mit der Langhantel zum gezielten Muskelaufbau, Gewebestraffung und Fettverbrennung

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 stark und fit

Spinning (Indoor - Outdoor) 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

Workout Athletisches Training zur Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordination

Yoga Entspannung für Körper und Geist zusammen mit sanfter Dehnung, Mobilisation und Kräftigung

Power yoga Power Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Art des Yogas, die deine Ausdauer, Flexibilität und Stärke verbessert, während Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Pilates & more in diesem Kurs kombinieren wir die Prinzipien des klassischen Pilates mit abwechslungsreichen Übungen aus anderen Trainingsdisziplinen. Neben der gezielten Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers verbessern wir die Flexibilität, Koordination und Körperhaltung

Kursplan

Mit unserem Sonder- Kursplan bieten wir vorerst wöchentlich über 30 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

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 7.00 – 23.00 Uhr

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