

**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 Muskelfaszien

**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

**Lauftreff** Laufgruppe im Olympiapark, Anpassung des Niveaus an die teilnehmenden Läufer

**Mobilitäts- und Core Training** 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

**Cardio & Core Workout** Intensives, abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Gruppe sowie Training aller Bereiche der Körpermitte zur Verbesserung der Körperstabilität und

**Park- Work- Out** Outdoor- Training im Olympiapark, zur Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordination

## Kursplan

Dezember 2021

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

**Bitte beachten Sie unsere geänderten Abläufe und Standards für unsere Schutzmaßnahmen auf Grund der Auflagen / Vorgaben der „Covid 19“ Verordnung**

### 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