

Kursbeschreibungen

- ▲ **Athletic Workout** Athletisches Training zur Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- ▲ **Aqua-Fit** Effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser mit und ohne Kleingeräten
- ▲ **Bauch Spezial / Core Training** Gezieltes, intensives Training für die Bauch- und Rumpfmuskulatur
- ▲ **Bodyforming** Kräftigung und Straffung von Kopf bis Fuß für eine perfekte Körperform
- ▲ **Bodystyling** Abwechslungsreiche Trainingsübungen mit verschiedenen Kleingeräten für den gesamten Körper
- ▲ **Breakletics®** Die schweißtreibende Kombination aus Breakdance-Grundsritten und Fitnessübungen trainiert Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
- ▲ **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
- ▲ **Hot Iron® 1** ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining.
- ▲ **Langhantel Workout** Ganzkörpertraining mit der Langhantel zum gezielten Muskelaufbau, Gewebestraffung und Fettverbrennung
- ▲ **Lauftreff** Laufgruppe im Olympiapark, Anpassung des Niveaus an die teilnehmenden Läufer
- ▲ **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
- ▲ **Tae Bo** Intensives Herz-Kreislauf-Training mit Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten. Nach dem Erlernen der richtigen Technik schlägt, boxt und kickt man sich zu mehr Kraft, Ausdauer und 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

Winter 2018

Mit unserem Kursplan bieten wir wöchentlich über 40 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 - 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