

Fitness-Plan Bergfreunde Ismaning e.V. ab November 2024

Zeit	Angebot	Trainer	Ort
Montag			
18:00-19:00 Uhr	Balance Swing (nur mit Anmeldung!) Balance Swing ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend Trainiert (Osteoporoseprävention, Anti-Aging-Effekt).	Sandra Wachenheim	Mehrzweckraum Osterfeldhalle
18:30-19:30 Uhr	Yoga Yoga ist eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, die zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und führen zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit.	Steffi Meyer	ISGY Halle 4
19:00-20:00 Uhr	FlexiBar Zauberstab mit Tiefenwirkung - Kraft- und Ausdauertraining, steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz und sorgt für Trainingsspaß.	Sandra Wachenheim	Mehrzweckraum Osterfeldhalle
19:30-20:30 Uhr	Body ART Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.	Jürgen Haug	ISGY Halle 4
Dienstag			
09.30-10.30 Uhr	Pilates Pilatesübungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor & fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch & Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung bewusst & konzentriert ausgeführt. Pilates schult sowohl den Körper als auch den Geist.	Sylvia Fischer	Osterfeldhalle U3
10:30-11:30 Uhr	Power Plus 60 In dieser ganzheitlich ausgerichteten Bewegungsstunde werden Übungsformen angeboten, die den Körper auf vielfältige Weise trainieren und sensibilisieren ohne ihn dabei zu überfordern. Funktionelles Training mit und ohne Zusatzgeräte, kombiniert mit Gleichgewichtsschulungen sowie Mobilisationstraining zum Beweglichkeitserhalt. Ziel dieser besonderen Stunde ist es, Alterungsprozesse vorzubeugen und sich aktiv zu fühlen.	Sylvia Fischer	Osterfeldhalle U3
Mittwoch			
18:00-19:00 Uhr	Bory ART Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.	Jürgen Haug	Osterfeldhalle U2
Donnerstag			
09:30-10:30 Uhr	Zumba Gold Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba®-Gold und Zumba® Fitness liegt in der niedrigeren Intensität (Gelenkschonend, ohne Sprünge oder Drehungen). Fetzig lateinamerikanische Musik sorgt für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum! Zumba®-Gold ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult.	Andrea David	Osterfeldhalle U2
18:00-19:00 Uhr	Fullbody-Workout Fullbody-Workout ist ein Training, das darauf abzielt, alle großen Muskelgruppen in einer einzigen Session zu trainieren. Arme, Schultern, Brust, Rumpf, Beine – alles wird trainiert.	Martina Fischbach	Osterfeldhalle U3