

## MUSKELKRÄFTIGUNG

**LES MILLS BODY PUMP** Bearbeitet jede Hauptmuskelgruppe des Körpers. Kräftigt, konditioniert, formt und definiert die Muskulatur. Langhanteln und verschiedene Gewichtsscheiben ermöglichen ein individuelles Training.

**BODY STYLING** Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen mit verschiedenen Zusatzmitteln wie Hanteln, Tubes, Steps, Flexi-Bars etc. und anschließender Dehnphase.

**BAUCH X-PRESS** In diesen 30 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich deine Rumpfmuskulatur trainiert und im Anschluss gedehnt.

**RÜCKENFIT** Spezial-Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- & Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

## BODY & MIND

**PILATES BODY** Stärkt die Tiefen-Bauch- und Rückenmuskulatur, und diese stabilisieren den Rumpf.

**YOGA** Vereinigung von körperlichen, seelischen und geistigen Kräften. Yoga Asanas bringen mehr Kraft, Stabilität, Tiefenmuskulatur, Koordination, Konzentration. Bitte warme Kleidung mitbringen.

**ASHTANGA/VINYASA-YOGA** Genaue Yoga-Asanas-Abfolge nach Pattabhi Jois. Hier wird die erste Serie unterrichtet. Nur für Fortgeschrittene geeignet.

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)** Speziell ausgebildete Trainer leiten Sie individuell zu einem gesundheitsorientierten, rückengerechten Training an. Für eine bessere Haltung und weniger Rückenbeschwerden.

**LES MILLS BODY BALANCE** verbindet Yoga-, Pilates-, Balance- und Stretching-Übungen sowie Entspannungs- und Atem-Übungen mit harmonischer Musik.

## WORLD FOR YOUNG PEOPLE

### D!S WORLD

Als Partnertanzschule von Deutschlands erfolgreichstem Choreografen Detlef D! Soost (bekannt aus Popstars) bringen wir den Kids und Teens die neuesten Moves und coolsten Steps bei. Jeden Monat Neu! – Top Hits aus den Charts! In Originalqualität von D!



## DER COOLSTE KINDERGEBURTSTAG

Wähle deine Sportart und erlebe ein tolles Sportprogramm mit verschiedenen Aufgaben, Wettkämpfen oder Vorführungen. Nach 90 Min. Spaß und Power stärkt ihr euch mit einem leckeren Menü im Restaurant. Als besonderes Highlight könnt ihr Pizza sogar selber backen. Auf das Geburtstagskind wartet ein tolles Geschenk, und alle deine Freunde erhalten als Erinnerung eine Urkunde.

### BE A STAR MIT D!S WORLD!!!

Feiere deinen Geburtstag und tanze wie ein Topstar. Bei brandaktueller Musik lernst du zusammen mit deinen Freunden D!s Tanzschritte und Bewegungen. Hier kannst du beweisen, dass auch in dir ein wahrer Star steckt. D!s neu erlernte und einstudierte Choreografie wird dann den Eltern präsentiert.



Dein Geburtstag – ein voller Erfolg!



Sportzentrum Martinsried  
Lochhamer Straße 33  
82152 Martinsried  
Tel. 089 / 857 30 41  
Fax 089 / 857 38 79

## STUDIO-ÖFFNUNGSZEITEN

TÄGLICH 7.00 UHR – 24.00 UHR

### KINDERBETREUUNG

MONTAG: 9.00 – 12.30 UHR  
16.45 – 19.30 UHR

DIENSTAG: 9.00 – 12.00 UHR

MITTWOCH: 9.15 – 13.00 UHR  
17.00 – 20.00 UHR

DONNERSTAG: 9.00 – 12.00 UHR

FREITAG: 9.00 – 13.00 UHR

SAMSTAG: 9.30 – 13.00 UHR

SONNTAG: 9.30 – 13.00 UHR

fitness@sportzentrum-martinsried.de  
www.sportzentrum-martinsried.de



# GRUPPENFITNESSPLAN

## 2011/2012

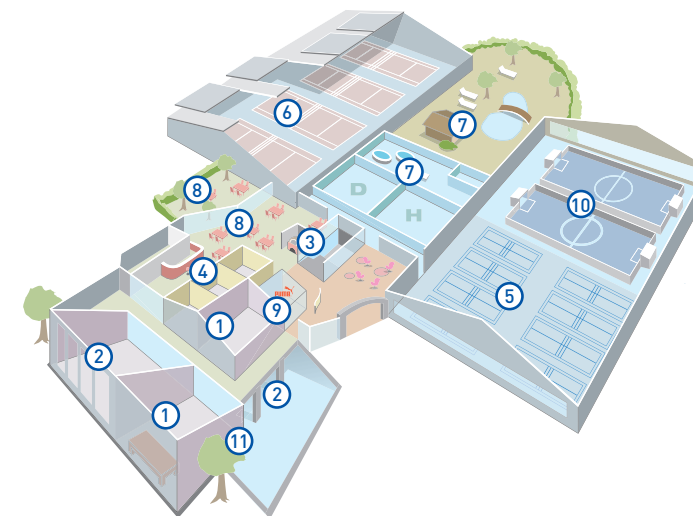
GÜLTIG AB NOVEMBER 2011

www.sportzentrum-martinsried.de

Unser Team vom Sportzentrum Martinsried – eine der größten und schönsten Multisport- und Fitnessanlagen in München und Umgebung – erwartet Sie!

Auf über 8.000 m<sup>2</sup> finden Sie alles, was das Sportlerherz begehrt:

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1 Gruppenfitness | 7 800 m <sup>2</sup> Wellness- u. Saunalandschaft |
| 2 Fitness        | 8 italienisches Restaurant „Sportiva“             |
| 3 Cardio-Kino    | 9 Puma-Shop                                       |
| 4 Squash         | 10 Soccer Arena                                   |
| 5 Badminton      | 11 Kinderbetreuung                                |
| 6 Tennis         |   |



### PLATIN-CLUB

Das weltweit erfolgreiche LES MILLS Body Training System, nach neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin entwickelt und mit aktueller Musik choreografiert. Maximaler Spaß und sichtbare Erfolge für Gesundheit und Fitness!

	9.00 UHR	10.00 UHR	11.00 UHR	14.00 UHR	15.00 UHR	16.00 UHR	17.00 UHR	18.00 UHR	19.00 UHR	20.00 UHR
MONTAG	09.30 Uhr Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ★😊👶 (60 min)	10.30 Uhr Raum 1 Body Styling & Cardio ★😊👶 (60 min)					17.00 Uhr Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ★😊👶 (60 min)	18.00 Uhr Raum 1 Step Medium ★★👶 (60 min)	19.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (75 min)	20.15 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)
	9.30 Uhr Raum 2 Vinyasa-Yoga ★★👶 (90 min)							18.00 Uhr Raum 2 Spinning ★😊👶 (60 min)	18.30 Fitnessst. Raum 2 Bauch X-Press ★😊👶 (30 min)	19.00 Uhr Raum 2 Pilates Body ★😊👶 (75 min)
DIENSTAG	9.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (75 min)	10.15 Uhr Raum 1 Step Medium ★★👶 (60 min)			15.00 Uhr Raum 1 Kid's & Teen's Moveclub 6-9 Jahre (60 min)	16.00 Uhr Raum 1 Kid's & Teen's Moveclub 9-12 Jahre (60 min)	17.00 Uhr Raum 1 Advanced 12-15 Jahre (60 min)	18.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (75 min)	19.15 Uhr Raum 1 Body Styling mit Flexi Bar ★😊👶 (60 min)	20.15 Uhr Raum 1 LES MILLS ZUMBA FITNESS ★😊👶 (60 min)
	9.00 Uhr Raum 2 Yoga Beginners ★😊👶 (75 min)	10.15 Uhr Raum 2 Spinning ★😊👶 (60 min)					17.00 Uhr Raum 2 Pilates Body ★😊👶 (60 min)	18.00 Uhr Raum 2 Fatburner ★★ (60 min)	19.30 Uhr Raum 2 Ashtanga-Yoga/Tiefenentspannung ★★★ (105 min)	
MITTWOCH		10.00 Uhr Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ★😊👶 (75 min)	11.15 Uhr Raum 1 Easy Step ★😊👶 (45 min)				17.30 Uhr Raum 1 LES MILLS ZUMBA FITNESS ★😊👶 (60 min)	18.30 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	19.30 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	
								18.00 Uhr Raum 2 Mountain Spinning ★😊👶 (60 min)	18.30 Fitnessst. Raum 2 RückenFIT ★😊👶 (30 min)	19.00 Uhr Raum 2 Spinning ★★👶 (60 min)
DONNERSTAG	09.00 Uhr Raum 1 Body Styling ★😊👶 (60 min)	10.00 Uhr Raum 1 LES MILLS ZUMBA FITNESS ★😊👶 (60 min)			15.00 Uhr Raum 1 Kid's & Teen's Moveclub 6-9 Jahre (60 min)	16.00 Uhr Raum 1 Kid's & Teen's Moveclub 9-12 Jahre (60 min)	17.00 Uhr Raum 1 Basic 12-15 Jahre (60 min)	18.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	19.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (75 min)	20.15 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)
	09.00 Uhr Raum 2 Spinning ★😊👶 (60 min)								19.00 Uhr Raum 2 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	
FREITAG	9.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	10.00 Uhr Raum 1 Step ★😊👶 (60 min)	11.15 Uhr Raum 1 Pilates/Yoga ★😊👶 (75 min)				17.30 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (75 min)	18.45 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)		
							17.45 Uhr Fitnessfläche Bauch X-Press ★😊👶 (30 min)	18.30 Uhr Raum 2 Spinning ★★ (90 min)		
SAMSTAG	09.30 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	10.30 Uhr Raum 1 Body Styling mit Flexi Bar ★😊👶 (60 min)	11.30 Uhr Raum 1 Easy Step ★😊👶 (45 min)	14.00 Uhr Raum 1 Kid's & Teen's Moveclub 6-9 Jahre (60 min)	15.00 Uhr Raum 1 Kid's & Teen's Moveclub 9-12 Jahre (60 min)	16.00 Uhr Raum 1 Basic 12-15 Jahre (60 min)	17.00 Uhr Raum 1 Advanced 12-15 Jahre (60 min)	18.00 Uhr Raum 1 Company ab 16 Jahre (60 min)		
								17.00 Uhr Raum 2 Spinning ★😊👶 (60 min)		
SONNTAG	9.30 Uhr Raum 1 Wirbelsäulengymnastik ★😊👶 (60 min)	10.30 Uhr Raum 1 Step Sensation ★★★👶 (60 min)	11.30 Uhr Raum 1 Body Styling ★😊👶 (60 min)				16.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	17.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	18.00 Uhr Raum 1 LES MILLS BODY PUMP ★😊👶 (60 min)	
		10.30 Uhr Raum 2 Spinning ★😊👶 (60 min)								

## HERZ-KREISLAUF-TRAINING

**STEP SENSATION** Eine ultimative Choreografiestunde auf dem Step mit komplexen Bewegungsmustern und flottem Tempo. Dabei werden Kondition und Koordination trainiert. Nur für Fortgeschrittene!

**STEP MEDIUM** Eine Choreografiestunde auf dem Step mit kreativen Bewegungsmustern und flotter Musik.

**EASY STEP** Leicht erlernbare Schrittkombinationen mit der Stepform. Für Step-Einsteiger geeignet.

Ein Herz-Kreislauf-Training mit unbeschreiblichem Spaßfaktor. Wie bei allen Les Mills Programmen folgen hier auch alle drei Monate eine neue Choreografie und Musik.

**SPINNING** Ein super Ausdauertraining. Das abwechslungsreiche Fahren in der Gruppe ist enorm leistungssteigernd und für alle Fitness-Fans geeignet.

**MOUNTAIN SPINNING** Simuliert das Bergfahren auf dem Spinning-Rad für ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training.

Hier stellt man sich einem schweißtreibenden Dance-Workout. Ein Herz-Kreislauf-Training mit unbeschreiblichem Spaßfaktor.

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate/Boxen/Tai-Chi und andere) mit einer motivierenden Choreografie.

Ein intensives, athletisches Intervall-Workout, mit einfacher Choreografie und hohem Tempo zu motivierender Musik. Verbrennt viele Kalorien, verbessert die Sauerstoffversorgung und die Kondition.

Ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanzfitness-Workout, das sich aus Latino-Rhythmen und internationaler Musik zusammensetzt. Für alle geeignet.

- Herz-Kreislauf
  - Muskelkräftigung
  - Body & Mind
  - Kid's und Teen's Moveclub wird gesondert berechnet
- Bitte beachten Sie die gesonderten Aushänge für Feiertage

- 😊 für Neueinsteiger geeignet
- ★ für alle Leistungsstufen geeignet
- ★★ Mittelstufe
- ★★★ Fortgeschrittene
- 👶 Kurse mit Kinderbetreuung.
- Kurse von der Krankenkasse bezuschusst

Änderungen vorbehalten!