

# Fit durch den Sommer – Kurse für Gesundheit, Fitness und Prävention

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

9:00-10:00 Uhr  
**Pilates\***  
Tanzsaal

10:00-11:00  
**Indoor Cycling**  
(Anfänger)

**Sommerkursplan**  
(gültig bis 10.10.10)

**!!!Start des umfangreichen Herbst- und Winterkursplans mit neuen Kursen aus den Bereichen Prävention und körperliche Fitness (z.B. Entspannung und Stressreduktion, Herz-Kreislauf- Training, Yoga etc.) ab 11.Oktober 2010!!!**

17:30-18:30 Uhr  
**WBS\***  
Kursraum

18:00-19:00 Uhr  
**Power Workout I**  
Kursraum

17:30-18:30 Uhr  
**WBS\***  
Kursraum

19:30-20:30 Uhr  
**Fit & in Form**  
Kursraum

19:00-20:00  
**Indoor Cycling**  
(Anfänger)

18:30-19:30 Uhr  
**Pilates\***  
Kursraum

19:00-20:00 Uhr  
**WorkoutYoga\***  
Tanzsaal

19:00-20:00 Uhr  
**Power Workout II**  
Kursraum

19:00-20:00 Uhr  
**Pilates\*\***  
Tanzsaal

20:00-21:00  
**Indoor Cycling**  
(Fortg.)

19:30-20:30 Uhr  
**BBP**  
Kursraum

20:00-21:00 Uhr  
**Easy Step**  
Kursraum



**MÜNCHEN**

Aktuelle Infos unter  
[www.sportpark-nymphenburg.de](http://www.sportpark-nymphenburg.de)

Sie erreichen uns unter  
[info@esv-muenchen.de](mailto:info@esv-muenchen.de)  
089 – 12 71 10 20

**Ansprechpartnerin: Sylke Gerhardt**

Margarethe-Danzi-Straße 21  
80639 München

**SPORTPARK**  
Nymphenburg

\*Präventionskurse können von vielen Krankenkassen bis zu 85% gefördert werden

# Fit durch den Sommer

Kurse für Gesundheit, Fitness und Prävention



## Kurstarife:

### Zehnerkarten (1 Kartenabschnitt pro Kursstunde):

Zehnerkarten für Mitglieder im ESV München: 30 €

Zehnerkarten für Nicht-Mitglieder im ESV: 50 €

Zehnerkarten sind bei den Kursleitern erhältlich und für alle Kursangebote gültig.

### Freizeitsportmarken:

Teilnahme an den Indoor Cycling- Kursen ist auch über

Freizeitsportmarken der Stadt München möglich

1 Std. Indoor Cycling: 2 Freizeitsportmarken

1,5 Std. Indoor Cycling für Mitglieder: 2 Freizeitsportmarken

1,5 Std. Indoor Cycling für Nicht-Mitglieder: 3 Freizeitsportmarken

Anmeldung für die **Indoor Cycling- Kurse** unter

[fitness@esv-muenchen.de](mailto:fitness@esv-muenchen.de) oder

telefonisch unter 089- 127110-22

Eine kostenlose Probestunde ist bei allen Kursen jederzeit möglich!

**Wichtig: Hallenturnschuhe und Handtuch!**

Alle Kurse finden ganzjährig auch innerhalb der Ferienzeiten statt, außer an gesetzl. Feiertagen!!!

# Fit durch den Sommer

Kurse für Gesundheit, Fitness und Prävention

## Kursbeschreibungen:

**Rückenfit:** Effektives Training der Bauch- und Rückenmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden

**Flexi-Bar:** Intensives Fitnesstraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit dem Schwingstab

**Pilates:** Sanfte Ganzkörperübungen zur Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit

**Indoor Cycling:** Ideales Herzkreislauftraining mit Musik auf einem feststehenden Fahrradergometer zur Steigerung der Fitness

**Wirbelsäulengymnastik (WBS):** Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Vorbeugung sowie Linderung von Rückenbeschwerden

**Fit in Form:** Abwechslungsreiches Fitnesstraining zur Stärkung und Straffung sämtlicher Muskelpartien mit ‚Power‘

**BauchBeinePo (BBP):** Gezielte Kräftigungsübungen zur Straffung der ‚Problemzonen‘

**Slimfit:** Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zur Steigerung der Fettverbrennung und Straffung des gesamten Körpers

**Woyo:** Mix aus Workout und Yoga, der Körperkräftigung, Flexibilität, Stabilisation und Entspannung vereint

**Easy Step Aerobic:** Effektives Ganzkörpertraining mit leichten Choreographien bei hohem Kalorienverbrauch

**WBS mit Pilateselementen:** Gezieltes Training der tiefen Muskulatur an Bauch und Rücken zur Stabilisierung der Körperhaltung, Verbesserung der Körperwahrnehmung und Leistungsfähigkeit

**Aerobic und BBP:** Steigerung der Fitness und Straffung der Muskulatur durch leichte Choreographien zu Musik

**Nordic Walking:** Gelenkschonendes Trainingsprogramm im Nymphenburger Park zur Verbesserung der Kondition und Kräftigung der gesamten Muskulatur

**Bodystyling:** Dynamisches Ausdauertraining und abwechslungsreiche Übungen zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers

**Yoga:** Traditionelles Yoga zur Steigerung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und Förderung der inneren Ausgeglichenheit und Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit

# Fit durch den Sommer

Kurse für Gesundheit, Fitness und Prävention

Gesund bleiben  
Sich Wohlfühlen  
Fit sein  
im



So erreichen Sie den :

## SPORTPARK Nymphenburg

