

# MICHAELS KURSE

MICHAEL K. CLUBS München// Fraunhoferstraße 8 // 82152 Planegg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Bodystyling</b> <i>Marianna</i> 09:00 – 10:00 Uhr Gym1	<b>RückenFit</b> <i>Latifa</i> 09:00 – 10:00 Uhr Gym1	<b>Langhantel</b> <i>Marianna</i> 09:00 – 10:00 Uhr Gym1		<b>RückenFit</b> <i>Kerstin</i> 09:00 – 10:00 Uhr Gym1	<b>BodyPump®</b> <i>Bärbel</i> 09:00 – 10:00 Uhr Gym1	<b>Indoor Cycling</b> <i>Susie</i> 09:30 – 11:00 Uhr Gym2	<b>Step</b> s.A. 10:00 – 11:00 Uhr Gym1
<b>Yoga</b> <i>Marianna</i> 10:00 – 11:15 Uhr Gym1	<b>Faszien-Workout</b> <i>Latifa</i> 10:00 – 11:00 Uhr Gym1	<b>Indoor Cycling</b> <i>Andi</i> 10:00 – 11:00 Uhr Gym2	<b>Dance Fit</b> <i>Madison</i> 10:00 – 10:50 Uhr Gym1	<b>Pilates</b> <i>Kerstin</i> 10:00 – 11:00 Uhr Gym1	<b>Mobilisation</b> <i>Phillip</i> 10:15 – 11:00 Uhr Gym1	<b>Body Fit</b> <i>Madison</i> 09:30 – 10:20 Uhr Gym1	<b>Body Fit</b> s.A. 11:00 – 12:00 Uhr Gym1
		<b>BodyFit</b> <i>Madison</i> 10:50 – 11:40 Uhr Gym1			<b>Indoor Cycling</b> <i>Bärbel</i> 10:15 – 11:15 Uhr Gym2	<b>Easy-Dance</b> <i>Madison</i> 10:20 – 11:10 Uhr Gym1	<b>Yoga</b> s.A. 12:00 – 13:30 Uhr Gym1
	<b>TRX</b> <i>Irek</i> 17:15 – 18:00 Uhr	<b>BodyPump®</b> <i>Marion</i> 17:30 – 18:30 Uhr Gym1		<b>Boot Camp</b> <i>Irek</i> 17:00 – 18:00 Uhr			
<b>BodyBalance®</b> <i>Marion</i> 18:00 – 19:00 Uhr Gym1	<b>Yoga</b> <i>Marianna</i> 17:45 – 19:00 Uhr Gym1	<b>BodyCombat®</b> <i>Marion</i> 18:30 – 19:30 Uhr Gym1		<b>Full-Body-Workout</b> <i>Isabella</i> 18:00 – 19:00 Uhr Gym1	<b>BodyPump®</b> <i>Marion</i> 18:00 – 19:00 Gym1		
		<b>Indoor Cycling*</b> <i>Robert</i> 18:30 – 20:30 Uhr Gym2					<b>BodyCombat®</b> <i>Sandra</i> 16:30 – 17:30 Uhr Gym1
<b>BodyCombat®</b> <i>Marion</i> 19:00 – 20:00 Uhr Gym1	<b>Indoor Cycling*</b> <i>Silvia</i> 19:00 – 20:00 Uhr Gym2	<b>Boxen</b> <i>Pit</i> 19:30 – 20:30 Uhr Gym1					<b>BodyPump®</b> <i>Sandra</i> 17:30 – 18:30 Uhr Gym1

An Sonn- und Feiertagen kann das Kursprogramm abweichen. Siehe dazu Infotafel, Facebook oder Instagram

Stand:22.05.2019

**Indoor Cycling:** Ein effektives Herz- Kreislauf Training auf dem Fahrrad zur Verbesserung der Ausdauer und der Fettverbrennung, Straffung und Definition der gesamten Gesäß- und Beinmuskulatur. Der Kurs ist so konzipiert, dass Belastungsintensitäten von der leichtesten Einsteigerstufe bis zum Profi Niveau möglich sind. Der Teilnehmer bestimmt selbst seinen Kraftaufwand, so dass im gleichen Kurs, Radler der unterschiedlichsten Leistungsklassen mitmachen können. Gruppendynamik und mitreißende Musik sorgen für jede Menge Spaß.

**Step:** Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Der gesamte Rumpf wird trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers. Lasst euch vom Aerobicrythmus leiten und trainiert euch damit fit.

**Faszien- Workout:** Ein Workout, das besonders auf die Faszien, also das Bindegewebe, wirkt. Gestärkt werden die Faszien durch sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und intensives Spüren.

**Pilates:** Pilates ist ein Workout, das speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte, Bauch, Rücken, Beckenboden und die Wirbelsäule kräftigt. Dabei werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen kombiniert, um sämtliche Muskelgruppen sanft zu beanspruchen. Bewusste Atmung in unserem Kraftzentrum stehen im Mittelpunkt jeder Übung. Haltung, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl werden ebenfalls verbessert.

**BodyBalance™:** Ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates- Workout, das die Beweglichkeit steigert und einen Ausgleich für den Alltag schafft. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen und Bewegungen zu Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches den Körper zu neuer Harmonie und Balance führt. Die Übungsreihenfolge ändert sich im drei Monate Takt.

**Langhantel:** Hierbei handelt es sich um ein einfaches, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, das mit einer mit Gewichten aufgesetzten Langhantel ausgeführt wird. Bei verschiedenen Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen gestärkt. Ziel des Trainings: Muskelaufbau und Figurstraffung.

**Easy Dance & Dance Fit:** verbindet Aerobic mit Elementen aus Hip Hop, Jazz, Latein und House. Während der Stunde entsteht eine Choreografie, die Ausdauer und Koordination schult. Mach mit und tanz dich fit!

**BodyCombat™:** Ein musikalisches Cardio- Workout, welches durch viele Disziplinen, wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Tai inspiriert wurde. Zusätzlich zur Ausdauer wird ebenfalls die Koordination geschult. Alle drei Monate wechselt sich die Übungsreihenfolge.

**BodyFit:** Beim Body Fit werden einfache Aerobic-Elemente und Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsgeräte wie z. B. Hanteln, Thermabänder oder einem Stepper zu einer Einheit verbunden. Intensive Bewegung und ein hoher Kalorienverbrauch sorgen für einen gesunden, schlanken und kräftigen Körper.

**BodyPump™:** Ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Der Schwerpunkt liegt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungsrate und geringer Gewichtsbelastung. Die Trainingsziele sind Erhöhung der Kraft und eine athletische Körpermuskulatur. Es erfolgt alle drei Monate ein Wechsel der Übungsreihenfolge.

**Full- Body- Workout:** Heute Beintraining? Oder doch lieber erst Rücken und morgen Beine und Bauch? Wieso nicht alles auf einmal? In diesem Kurs trainierst du einfach alle Muskeln: eine Kombination aus Schnelligkeit, Ausdauer-, Kraft- und Tiefenmuskulaturtraining.

**Rücken Fit:** Ein Training zur Gesunderhaltung und Rehabilitation der Wirbelsäule und schützt dadurch vor mechanischer Überbelastung im Alltag. Das Übungsprogramm mobilisiert, stabilisiert und kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Der Schwerpunkt liegt bei diesem Kurs auf einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen den Rücken- und Bauchmuskeln. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten.

**Mobilisation:** Du möchtest deine Beweglichkeit durch ein Ganzkörper Workout verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich! Erhöhe deine Beweglichkeit und bilde somit die Grundlage für eine gute Körperhaltung.

**TRX:** Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

**Boxen:** Box den Alltagsstress aus deinem Körper und lerne Boxtechniken kennen, die deine Koordination, Schnelligkeit und Reflexe schulen. Fight!

**Bodystyling:** Du möchtest abnehmen und deine Figur formen? Dann bist du bei Body-Styling genau richtig. Denn Body-Styling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem mit verschiedenen Hilfsmitteln wie beispielsweise Hanteln oder Pump-Stangen gearbeitet wird. Der Kurs eignet sich für alle Trainings- und Altersstufen.