

**Fitness-Plan Bergfreunde Ismaning e.V. ab 01.12.2025**

Zeit	Angebot	Trainer	Ort
<b>Montag</b>			
18:00-19:00 Uhr	<b>Balance Swing (nur mit Anmeldung!)</b> Balance Swing ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend Trainiert (Osteoporoseprävention, Anti-Aging-Effekt).	<b>Sandra Wachenheim</b>	<b>Mehrzweckraum Osterfeldhalle</b>
18:00-19:00 Uhr	<b>Yoga</b> 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.	<b>Steffi Meyer</b>	<b>Vereinsheim Bergfreunde</b>
19:00-20:00 Uhr	<b>FlexiBar</b> Zauberstab mit Tiefenwirkung - Kraft- und Ausdauertraining, steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz und sorgt für Trainingsspaß.	<b>Sandra Wachenheim</b>	<b>Mehrzweckraum Osterfeldhalle</b>
19:15-20:15 Uhr	<b>Body ART</b> Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.	<b>Jürgen Haug</b>	<b>Vereinsheim Bergfreunde</b>
<b>Mittwoch</b>			
09.30-10.30 Uhr	<b>Pilates</b> 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.	<b>Sylvia Fischer</b>	<b>Osterfeldhalle U3</b>
10:30-11:30 Uhr	<b>Power Plus 60</b> 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.	<b>Sylvia Fischer</b>	<b>Osterfeldhalle U3</b>
<b>Mittwoch</b>			
18:00-19:00 Uhr	<b>Body ART</b> Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.	<b>Jürgen Haug</b>	<b>Osterfeldhalle U2</b>
<b>Donnerstag</b>			
09:30-10:30 Uhr	<b>Zumba Gold</b> 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.	<b>Andrea David</b>	<b>Osterfeldhalle U2</b>
18:00-19:00 Uhr	<b>Fullbody-Workout</b> 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.	<b>Martina Fischbach</b>	<b>Osterfeldhalle U3</b>