

Fitness-Plan Bergfreunde Ismaning e.V. ab 01.12.2025

Zeit	Angebot	Trainer	Ort
Montag			
18:00-19:00 Uhr	Balance Swing (nur mit Anmeldung!)	Sandra Wachenheim	Mehrzweckraum Osterfeldhalle
	Balance Swing ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend Trainiert (Osteoporoseprävention, Anti-Aging-Effekt).		
18:00-19:00 Uhr	Yoga	Steffi Meyer	Vereinsheim Bergfreunde
	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.		
19:00-20:00 Uhr	FlexiBar	Sandra Wachenheim	Mehrzweckraum Osterfeldhalle
	Zauberstab mit Tiefenwirkung - Kraft- und Ausdauertraining, steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz und sorgt für Trainingsspaß.		
19:15-20:15 Uhr	Body ART	Jürgen Haug	Vereinsheim Bergfreunde
	Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.		
Mittwoch			
09.30-10.30 Uhr	Pilates	Sylvia Fischer	Osterfeldhalle U3
	Pilatesübungen verbessern das Körpererfühl, 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.		
10:30-11:30 Uhr	Power Plus 60	Sylvia Fischer	Osterfeldhalle U3
	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.		
Mittwoch			
18:00-19:00 Uhr	Bory ART	Jürgen Haug	Osterfeldhalle U2
	Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.		
Donnerstag			
09:30-10:30 Uhr	Zumba Gold	Andrea David	Osterfeldhalle U2
	Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba®-Gold und Zumba® Fitness liegt in der niedrigeren Intensität (Gelenkschonend, ohne Sprünge oder Drehungen). Fetige lateinamerikanische Musik sorgt für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum! Zumba®-Gold ermöglicht einen langsamem Fitness-Aufbau. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult.		
18:00-19:00 Uhr	Fullbody-Workout	Martina Fischbach	Osterfeldhalle U3
	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.		