

# KURSPLAN

## Ab 09. Januar 2012

Unsere Öffnungszeiten:

Montag /Donnerstag 07:30 Uhr – 22:00 Uhr  
 Dienstag/Mittwoch 07:30 Uhr – 21:30 Uhr  
 Freitag 07:30 Uhr – 20:30 Uhr  
 Samstag/Sonntag 10:00 Uhr – 18:00 Uhr  
 Feiertag: 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Gautinger Straße 9 - 82319 Starnberg  
 Tel: 08151 65 214-0 - Fax: 08151 65 214-29  
[www.medisport-starnberg.de](http://www.medisport-starnberg.de) - [info@medisport-starnberg.de](mailto:info@medisport-starnberg.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 - 09:00 Vitalzirkel* <b>Neu !!</b>	9:15 - 10:15 WoYo®	9:00 - 10:00 Pilates		08:00 - 09:00 Vitalzirkel* <b>Neu !!</b>	10:00 - 11:00 Qi Gong s. Aushang
9:15 - 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik	11:00-12:00 Qi Gong	10:00 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik + Progressive Muskelent- spannung	17:00- 17:25 Aerobic für Anfänger*	8:00-09:00 Sensitive Cycling*	11:00 - 12:00 Wirbelsäulen- gymnastik + Koordination
10:15 - 11:00 Stretching	18:00 - 19:00 WoYo®	17:00 - 18:00 Winter Spinning*	17:30 - 17:55 Bauch Work- Out*	9:00 - 10:15 Winter Spinning*	<b>Neu!!!</b> gesonderte Termine*
19:00 - 20:00 Winter Ski Gymnastik					12:00 - 13:00 Pilates
20:10- 21:10 WoYo®	19:15 - 20:45 Winter Spinning*		19:45- 20:45 Winter Spinning*	15:00 - 16:00 WoYo®	<b>Neu!!!</b> gesonderte Termine*
					<b>*bitte vor dem Kursraum eintragen</b>

## Erleben Sie sich und Ihren Körper neu – Gesundheits- und Wohlfühlkurse bei medisport

### **Unser Rückenprogramm**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Abwechslungsreiche Übungen gleichen einseitige Alltagsbelastungen aus und beugen Haltung- und Rückenbeschwerden vor. Effektive Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit Musik trainieren spezielle Muskelgruppen und verbessern somit Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit. (Krankenkassenzuschuss)

### **Unser Bauchprogramm**

Kurzes knackiges Bauch Work- Out, um im Sommer mit Bauchmuskeln zu strahlen und die Rückenmuskulatur zu unterstützen.

### **Körperformung & Straffung**

#### **Pilates**

Verbindung von Übungen zur Kräftigung aller Muskeln. Insbesondere die tiefliegenden Bauchmuskeln, Beckenboden und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden trainiert. Das Körperbewusstsein wird verbessert, das Stoffwechselsystem angekurbelt und das Bindegewebe gestrafft.

#### **Stretching**

Harmonische Verbindung von Stretching und Tiefenentspannung. Verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und erhöht die Regenerationsfähigkeit. Endet mit einer Entspannung (Progressive Muskelrelaxation etc.)

#### **Vitalzirkel**

Kraftausdauer- und Koordinationszirkeltraining an den Geräten unter Aufsicht. Abwechslung zu Ihrem regulären Krafttraining. \* Bei Erstbesuch bitte vorher Termin vereinbaren.

### **HerzKreislauf und Ausdauer**

#### **Sensitiv Cycling (Radeln)**

Mit unseren rückenfreundlichen Sensitiv Rädern bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Es erwartet Sie ein leichtes HerzKreislauftraining zur Anregung des Stoffwechsels und zum Stressabbau in entspannter Atmosphäre. Erfahren Sie Entspannung durch leichte körperliche Anstrengung. Herzfrequenzkontrolliert!

#### **Indoor Cycling (Radeln)**

Effektives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Fahrrädern, das für JEDEN geeignet ist, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit

#### **Aerobic für Anfänger:**

Effektives Fettverbrennungstraining bei dem der Spaß und Koordination im Vordergrund steht. Für Alle geeignet.

### **Körperbewusstsein und Entspannung**

#### **Qi Gong im Sitzen / im Stehen**

Ruhige chinesischen Heilgymnastikübungen stärken den Energiefluss im Körper, lösen Verspannungen, verbessern Koordination, Beweglichkeit und unterstützen Heilungsprozesse. Stress wird abgebaut. Für JEDEN geeignet.

#### **WoYo® (Workout Yoga)**

Verbindet Gesundheitsübungen und Yoga miteinander. Die Schwerpunkte liegen auf Stabilisation, Beweglichkeit und Entspannung. Die Körperhaltung verbessert sich sichtbar. Blockaden können durch gezieltes Spannen und Strecken gelöst werden. Für JEDEN geeignet, unabhängig von Alter da Sie immer individuell positioniert werden.