Fitness-Plan Bergfreunde Ismaning e.V. ab 10.11.2026

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	**Body ART**	**Jürgen Haug**	**Vereinsheim Bergfreunde**
	Body ART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO IN, eigenen Positionen und klassichen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.		
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	**Yoga**	**Steffi Meyer**	**Vereinsheim Bergfreunde**
	Yoga ist eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, diezu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und führen zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit.		
Dienstag			
09.30-10.30 Uhr	**Pilates**	**Sylvia Fischer**	**Osterfeldahlle U3**
	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.		
10:30-11:30 Uhr	**Power Plus 60**	**Sylvia Fischer**	**Osterfeldahlle 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 klassichen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.		
Donnerstag			
09:30-10:30 Uhr	**Zumba Gold**	**Andrea David**	**Osterfendhalle U2**
	Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba®-Gold und Zumba® Fitness liegt in der niedrigeren Intensität (Gelenkschonend, ohne Sprünge oder Drehungen). Fetzige 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.		
18:00-19:00 Uhr	**Yoga**	**Heike Hatzelmann**	**Osterfendhalle U2**
	In diesem Yogakurs stehen achtsame Bewegung, bewusste Atmung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Die Verbindung von Bewegung und Atmung fördert Beweglichkeit und Körperbewusstsein und bietet zugleich Raum, zur Ruhe zu kommen.		