

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.00-10.00 LABORALE BODYPUMP Roman (E)		9.30-10.30 Pilates Fabienne (E-M)	9.00-10.00 LABORALE BODYPUMP Ice (E-M)	9.00-10.15 YOGILATES Anja (E)	9.00-10.00 LABORALE BODYPUMP Martina (E)	9.45-10.30 ZUMBA Sergio
10.00-11.00 MOVE IT Roman (M-F)	9.00-10.00 WS+FLEXI-BAR Barbara	10.30-11.00 STRECH Fabienne (E-M)	10.30-11.00 WIRBELSÄULE Renate (E)	9.30-10.30 Pilates Michael (E)	10.00-11.00 MOVE 3 Petra (F)	10.30-11.00 BRÄZLI BUTT Sergio
11.00-12.00 WIRBELSÄULE Roman (E)	10.00-11.00 ZUMBA Jo	10.00-11.00 BBP/PILATES Werner (E)	10.05-11.05 ZUMBA Carlos	10.35-11.35 Salsation Ronald (E-M)	10.00-10.45 WIRBELSÄULE Roman (E)	11.00-11.30 WS+FLEXI-BAR Sergio
		11.00-11.30 FUNK TRAINING Felix (E)		12.30-13.30 TOTAL BODY Franc (E-M)	11.00-12.00 STEP 3 Petra (F)	11.30-12.15 ZUMBA Sergio
16.30-17.30 Jumping Katrin (E-F)		11.00-12.00 LABORALE BODYPUMP Werner (E-M)			12.00-13.00 ZUMBA Carlos (E-F)	
17.30-18.30 TOTAL BODY Petra (E)	17.00-18.00 LABORALE BODYPUMP Thomas (E-M)	17.00-18.00 Pilates Dennis	17.15-18.15 LABORALE BODYPUMP Werner (E-M)	17.00-18.00 TOTAL BODY Junior		16.15-17.00 Jumping Isa / Vivian
18.30-19.30 STEP III Petra (F)	18.00-18.45 ZUMBA Sergio (E)	18.00-19.00 TAE BO Pepi (E)	17.30-18.15 Yoga Katrin	18.00-19.00 ZUMBA Junior (E-F)	17.00-18.30 BODY BALANCE Anja (E-F)	17.15-18.15 LABORALE BODYPUMP Sabine (E-M)
19.30-20.30 WIRBELSÄULE Petra (E)	18.00-18.45 TAE BO Sandra (E-F)	19.00-20.00 LABORALE BODYPUMP Pepi (E)	18.00-19.00 TRX-1 Katrin	17.30-18.20 ZUMBA Heri & Anay	17.00-18.00 TOTAL BODY Thomas (E-M)	
	18.45-19.05 STRETCHING Sandra (E-F)	20.00-21.00 BOXEN Andi	18.15-19.00 ZUMBA Eduardo (E-F)	17.45-18.05 BAUCH + WS Thomas	18.00-18.45 ZUMBA Sergio (E)	18.00-19.00 ZUMBA Patrizia
	18.45-19.45 Pilates Codra (E-M)	19.00-19.30 TRX+Fx Sipo (E)	18.45-19.30 Jumping Dana	18.15-19.15 LABORALE BODYPUMP Thomas (E-M)	18.15-19.15 H.I.I.T. Franc (E-M)	
	19.10-19.30 BAUCH Thomas	19.00-19.30 TRX+Fx Sipo (M-F)	19.00-20.15 Pilates Anja	18.30-19.00 TRX+Fx Verena (E)	18.45-19.15 BRÄZLI BUTT Sergio	
	19.45-20.30 Jumping Viv	19.00-20.00 LABORALE BODYPUMP Ice	19.00-20.15 Pilates Anja	18.30-19.30 Jumping Petra (E-F)	19.15-20.15 LABORALE BODYPUMP Sabine (E-M)	
	20.15-21.30 Yoga Alex (M-F)	19.30-20.30 TAE BO Sipo (E-F)	20.15-21.15 Jumping Petra (E)	19.00-19.30 TRX+Fx Verena (M-F)		
		20.00-20.45 ZUMBA Eduardo (M-F)	20.15-21.30 Yoga Alex (M-F)	19.15-20.15 TAE BO Pepi (E-F)		
			19.30-20.30 ZUMBA Rebecca	19.30-20.30 ZUMBA Rebecca		

TSC 1	TSC 2	TSC 1	TSC 2	TSC 1	TSC 2	TSC 1	TSC 2	TSC 1	TSC 2	TSC 1	TSC 2	TSC 1	TSC 2
12.00-13.00 CYCLING Roman (E-F)		12.00-13.00 CYCLING Werner (E-F)			7.30-8.30 CYCLING Verena (E-M)								
18.15-19.15 CYCLING Jenny (E-F)	18.00-19.00 CYCLING Thomas (E-F)			18.15-19.15 CYCLING Werner (E-F)		19.00-20.15 CYCLING Christoph (E-F)	19.15-20.15 CYCLING Thomas (E-F)			18.00-19.00 CYCLING Sabine (E-F)		18.15-19.15 CYCLING Werner (E-F)	

12.19

TSC 1
Unterraching
Sa/So 9.00 - 20.00 Uhr

TSC 2
München
Sa/So 9.00 - 21.00 Uhr

Öffnungszeiten
Mo/Mi/Fr 9.00 - 22.00 Uhr
Di/Do 6.30 - 22.00 Uhr
So 9.45 - 13.00 Uhr

Kinderbetreuungszeiten
Mo/Mi 17.15 - 19.45 Uhr
Di/Do 9.00 - 12.15 Uhr
So 9.45 - 13.00 Uhr

www.facebook.de/StefansSportCenter

Öffnungszeiten
Mo/Mi/Fr 7.00 - 22.30 Uhr
Di/Do 9.00 - 22.30 Uhr
Fr 9.00 - 21.00 Uhr
So 9.30 - 12.45 Uhr

Kinderbetreuungszeiten
Mo/Mi 8.45 - 12.00 Uhr
Di/Do 17.00 - 20.00 Uhr
Fr 16.45 - 20.00 Uhr
So 9.30 - 12.45 Uhr



HERZ-KREISLAUF-TRAINING (CARDIO-TRAINING)

Die großen Muskeln des Körpers sind kontinuierlich in Bewegung. Die Blutversorgung wird verbessert, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird optimiert. Das Herz – unser wichtigster Muskel – wird gestärkt. Das Risiko einer Arterienverstopfung, die zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann, wird reduziert. Der Stoffwechsel insbesondere die Fettverbrennung wird angeregt. Ein Muss für alle, die gezielt abnehmen wollen.

Hier purzeln die Pfunde!

ZUMBA

Zumba ist eine tänzerische Stunde mit Musik und Tanzschritten aus Merengue, Salsa, Kumbia und anderen exotischen Tänzen. Bewegung die richtig viel Spass bringt!

STEP

Ausdauertraining mit dem Step, einem höhenverstellbaren kleinem Podium. Das Auf- und Absteigen erhöht den Kalorienverbrauch und fördert die Fettverbrennung.

deepWORK™

deepWORK™ kommt aus Deutschland, ist fernöstlich angehaucht, auch in den USA ein riesen Erfolg, athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig. Nach einer deepWORK™ Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft: eine wohltuende Erschöpfung die jeden Hauch von Alltagsstress verschwinden lässt.

MOVE

Unser Name für den Klassiker "Aerobic". Ausdauertraining mit un-komplizierten Schrittkombinationen. Je nach Schwierigkeitsgrad (E, M, F), erhöht sich auch die Anforderung an die koordinativen Fähigkeiten (Choreographie!) und die Intensität des Kurses.

TAE BO

Angelehnt an das Fitnessstraining von Boxern und Kampfsportlern. Ein schweißtreibendes Powertraining mit Box- und Kickelementen, die sowohl unter dem sportlich-fitness-orientierten, als auch unter einem kämpferischem Aspekt durchgeführt werden. Achtung: Hoher Kalorienverbrauch! Keine tänzerischen Fähigkeiten gefordert! Tae Bo ist als Training für alle Studiomitglieder geeignet, auch für jene, die dem Kursbereich eher skeptisch gegenüber stehen.

CYCLING

Für Rad-Freunde ist dies die optimale Calorie-Burner-Stunde! Auf stationären Indoor Cycles werden zu schwungvoller Musik Bergfahren und Rennstrecken simuliert, aber auch aktive Erholungspausen fehlen nicht. Geeignet für alle Fitness-Level, Einsteiger bis Radprofi. Den Widerstand bestimmt jeder für sich selbst.

H.I.I.T

Beim High Intensity Intervall Training wechseln intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungspausen. Mix aus Kraft und Ausdauer-Übungen. Sehr hohe Fettverbrennung.

Jumping

Jumping Fitness ist ein Ausdauer- und Ganzkörpertraining, das auf einem Trampolin absolviert wird. Trampolinspringen zu schneller Musik bringt nicht nur Spaß, sondern schult auch die Koordination, den Gleichgewichtssinn und schon die Gelenke.

FIGUR-TRAINING (MUSKEL-DEFINITION)

Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Gummibänder, XCo oder dem Flexibar, werden die verschiedenen Körperpartien einzeln gestärkt und die Problemzonen wegtrainiert. Ein Muss für alle, die Verletzungen im Alltag vorbeugen und ihren Körper formen wollen.

Gewebestraffung!

LEGWILLS BODYPUMP

Das Original aus New Zealand und: „the fastest way to a new body!“

Muskel-Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und variablen Gewichten. Diese unkomplizierte und effektive Trainingsform zu cooler Musik kräftigt und definiert die Muskulatur des gesamten Körpers. Optimales Grundlagentraining, für Einsteiger gut geeignet, Männer und Frauen gleichermaßen

BRANZI BUTT

ist ein Trainingsprogramm aus USA. Hier dreht sich alles um den Po. Mit alten und neuen Übungen wird der Po trainiert, wie er noch NIIEE trainiert wurde. Und das zu heißen Klängen aus Ipanema! „Make your Butt Ready for the Beach!“

TOTAL BODY

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Problemzonen werden systematisch wegtrainiert. Optimal für Gewebestraffung und sehr gut geeignet für Einsteiger.

BAUCH

Konzentriertes Training für die Bauchmuskulatur. Six-Pack garantiert.

WS + FLEXI-BAR

WS steht für Wirbelsäulengymnastik. Die Haltungsmuskulatur des Rumpfes, (Rücken, Bauch, Schulter, Nacken) wird gestärkt, Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule verbessert und eine gesunde Haltung geschult. Flexi-Bar (und XCo) sind Spezialgeräte für die Stärkung von Rücken, Bauch, Beckenboden, Tiefenmuskulatur und fördern die Stabilisierung der Gelenke.

BBP

Steht für Bauch, Beine, Po. Drei Muskelgruppen auf einen Streich!

TRX + Fx

TRX ist ein patentiertes Suspensions-Training, entwickelt für die US Navy Seals. Mithilfe eines Gurt- und Seilsystems werden Kraft, Beweglichkeit und Balance geschult. Als Widerstand dient ausschließlich das eigene Körpergewicht. F steht für Übungen aus dem Functional, x für Übungen aus dem Cross-Fit-Bereich.

MILITARY F.I.T.

Military F.I.T. – das neue Fitness Programm aus München – vereint Elemente aus Cross Fit und TRX Training. Das Wechselspiel aus Kraftübungen mit und ohne Gewichten sowie spezielle TRX Übungen fordern Deine Gesamte Körpermuskulatur. Achtung: Diese Power-Einheit hat es in sich!

WELLNESS PROGRAMM

Ziel ist ein erhöhtes Wohlbefinden und Gesundheit. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Das hilft vom Alltag abzuschalten. Stress-abbau ist sehr wichtig für die Gesundheit. Bewusstes und konzentriertes Trainieren heißt hier die Devise.

Erholung für Körper und Geist!

Pilates

Körperbeherrschung, Atemtechniken und Entspannung. Dieser Kurs stärkt und streckt den Körper und weckt positive Energien. Alles konzentriert sich auf das „Powerhouse“, das Zentrum des Körpers. Pilates ist für alle geeignet. Hier kann man sich auch für den eigenen Sport und das eigene Training so einiges in Sachen Haltung und Technik abschauen.

Yoga

Yoga verbindet bewusste Atmung mit statische Positionen (Asanas) und fließenden Übergängen. Yoga stärkt Deinen Körper, verbessert Deine Flexibilität und hilft Dir mentale Stärke und Ausgeglichenheit zu erreichen. Teilweise mit Meditation. Unser Yoga ist geprägt von dynamischen Sequenzen aus dem Ashtanga Yoga und dem Vinyasa Flow (mit Ursprung im Hatha Yoga).

STRETCH

Durch gezielte Dehnübungen werden Flexibilität und Agilität verbessert. Ein langer Muskel ist geschmeidig, belastbar und leistungsstark. Eine wohltuende Stunde.

BODY BALANCE, YOGALATES

Vereint die Vorzüge aus Pilates, Yoga und Stretch. Balsam für Körper und Geist.

FITNESS + BABY

Fitness + Baby ist das optimale Workout für Mami (oder Papi) und Spaß für's Kind (Alter 3 – 18 Monate). Die Kleinen liegen auf einem Spielteppich in der Mitte, während die Eltern außen rum „sporteln“. Die Kinder werden immer wieder mit einbezogen.

E Einsteiger

M Mittel

F Fortgeschritten

[Kursplan online einsehen](#)

TSC1
Unterhaching

Grünwalder Weg 10
82008 Unterhaching
Tel. (089) 6 12 77 70

TSC2
München

Rosenheimer Straße 145 h
81671 München
Tel. (089) 40 40 46

