

# KURS PLAN

**Öffnungszeiten**  
 Mo/Mi/Fr 9.00 - 22.00 Uhr  
 Di/Do 6.30 - 22.00 Uhr  
 Sa/So 9.00 - 20.00 Uhr

**SSC 1**

**Unterhaching**  
**Kinderbetreuungszeiten**  
 Mo/Mi 17.15-19.45 Uhr  
 Di/Do/Fr 9.00-12.15 Uhr  
 Sa/So 9.45-13.00 Uhr

[www.facebook.de/StefanSportCenter](http://www.facebook.de/StefanSportCenter)

**SSC 2**

**München**  
**Kinderbetreuungszeiten**  
 Mo/Mi 8.45-12.00 Uhr  
 Di/Do 9.00 - 22.30 Uhr  
 Fr Mo/Mi 17.00-20.00 Uhr  
 So 16.45-20.00 Uhr  
 9.30-12.45 Uhr



**Raum 1 + 3**

Montag	SSC 1	SSC 2
9.00 <b>BODYPUMP</b> Roman (E)		
10.00 <b>Move II</b> Roman (M-F)	9.00-10.00 <b>WS+Flexi-Bar</b> Barbara (E)	
11.00 <b>Wirbelsäule</b> Roman (E)	10.00-11.00 <b>ZUMBA</b> Junior (E-M)	
16.30 <b>Jumping</b> Katrin (E-F)		
17.30 <b>Total Body</b> Petra (E)	17.00-18.00 <b>BODYPUMP</b> Thomas (E-M)	
18.30 <b>Step III</b> Petra (F)	18.00-18.45 <b>ZUMBA</b> Sergio (E-M)	
19.30 <b>Wirbelsäule</b> Petra (E)	18.00-18.45 <b>Tae Bo</b> Sandra (E-F)	
20.30 <b>Boxen</b> Andi (E-F)	18.45-19.05 <b>Stretching</b> Sandra (E-F)	
	18.45-19.45 <b>Pilates</b> Seni (E-M)	
	19.10-19.30 <b>Bauch</b> Thomas	
	19.45-20.30 <b>Jumping</b> Eric	
	20.15-21.30 <b>Yoga</b> Alex (M-F)	

Dienstag	SSC 1	SSC 2
	9.00 <b>Wirbelsäule</b> Werner (E)	9.30-10.30 <b>Pilates</b> Fabienne (E-M)
	10.00 <b>BBP/Pilates</b> Werner (E)	10.30-11.00 <b>Stretch</b> Fabienne (E-M)
	11.00 <b>BODYPUMP</b> Werner (E-M)	12.30-13.30 <b>BODYPUMP</b> Marom (E-M)
	17.00 <b>Pilates</b> Dennis (E)	17.30-18.15 <b>WS+Flexi-Bar</b> Dana (E)
	18.00 <b>Tae Bo</b> Pepi (E)	17.45-18.15 <b>BRAZIL BUTT</b> Eduardo (E-F)
	19.00 <b>BODYPUMP</b> Pepi (E)	18.15-19.00 <b>ZUMBA</b> Eduardo (M-F)
	20.00 <b>Jumping</b> Petra (E-F)	18.30-19.00 <b>TRX-1</b> Marom (E)
		19.00-19.30 <b>TRX-2</b> Marom (M-F)
		19.00-20.00 <b>BODYPUMP</b> Ice (E-M)
		19.30-20.30 <b>Tae Bo</b> Marom (E-F)
		20.00-20.45 <b>ZUMBA</b> Eduardo (M-F)

Mittwoch	SSC 1	SSC 2
9.30 <b>ZUMBA</b> Junior (E-M)		9.00-10.00 <b>BODYPUMP</b> Ice (E-M)
10.30 <b>Wirbelsäule</b> Kassandra (E)		10.00-11.00 <b>ZUMBA</b> Carlos (E-M)
		17.00-18.00 <b>Yoga</b> Karin (E-M)
		18.00-19.00 <b>TRX-1</b> Katrin (E)
		19.00 <b>Pilates</b> Anja (M-F)
		20.15 <b>Jumping</b> Petra (E-F)

Donnerstag	SSC 1	SSC 2
9.00 <b>Yogilates</b> Anja (E)		9.30-10.30 <b>Pilates</b> Michael (E-M)
10.30 <b>Jumping</b> Caroline (E)		10.30-11.30 <b>Salsation</b> Ronald (E-M)
		17.00 <b>Total Body</b> Junior (E-M)
		18.00 <b>ZUMBA</b> Junior (E-F)
		19.00 <b>Boxen</b> Andi (E-F)

Freitag	SSC 1	SSC 2
9.00 <b>BODYPUMP</b> Marom (M)		9.00-10.00 <b>Total Body</b> Roman (E)
10.00 <b>ZUMBA</b> Junior (E-M)		10.00-10.45 <b>Wirbelsäule</b> Roman (E)
		16.45-18.00 <b>Yoga</b> Karin (E-M)
		17.00 <b>BBP</b> Anja (E)
		18.00 <b>Jumping</b> Anja (E)
		19.30 <b>KANGOO JUMPS</b> Judith (E)

Samstag	SSC 1	SSC 2
10.00 <b>Move</b> Petra (F)		9.30-10.45 <b>Yoga</b> Disza (E)
11.00 <b>Step</b> Petra (F)		11.00-12.00 <b>Tae Bo</b> Sandra (E)
		12.00-13.00 <b>ZUMBA</b> Carlos (E-F)
		17.15-18.15 <b>BODYPUMP</b> Werner (E-M)

Sonntag	SSC 1	SSC 2
10.00 <b>BODYPUMP</b> Marom (E-M)		9.45-10.30 <b>ZUMBA</b> Sergio (E-F)
		10.30-11.00 <b>BRAZIL BUTT</b> Sergio (E-M)
		11.00-11.30 <b>WS+FlexiBar</b> Sergio (E-M)
		11.30-12.15 <b>ZUMBA</b> Sergio (E-F)
		16.15-17.00 <b>Jumping</b> Dana/Vivian
		17.15-18.15 <b>BODYPUMP</b> Sabine (E-M)

Raum 2	Montag	Dienstag
	12.00 <b>Cycling</b> Roman (E-F)	12.00 <b>Cycling</b> Werner (E-F)
	19.15 <b>Cycling</b> Jenny (E-F)	18.00-19.00 <b>Cycling</b> Thomas (E-F)

Mittwoch	Donnerstag
	18.15-19.15 <b>Cycling</b> Werner (E-M)

Freitag	Samstag
	18.00-19.00 <b>Cycling</b> Sabine (E-F)

Sonntag
18.15-19.15 <b>Cycling</b> Sabine (E-F)

### 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!

### 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!

### Wellness Programme

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

Erholung für Körper und Geist!

Dein Link zum aktuellen Kursplan



#### ZUMBA Salsation

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 wohlthuende Erschöpfung die jeden Hauch von Alltagsstress verschwinden lässt.

#### Move

Unser Name für den Klassiker "Aerobic". Ausdauertraining mit unkomplizierten 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-Levels, 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.

#### LEARN TO LIVE 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

#### BRZLZ 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

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. TRX setzt eine gute Fitness und Körperbeherrschung voraus. TRX-1 = Einführung für TRX-Neulinge. TRX-2 = Nur für TRX-Erfahrene.

#### 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!

#### 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 wohlthuende Stunde.

#### Body Balance, Yogalates

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



Internationale Trainer

5 Kurs-Räume

Kostenlose Kinderbetreuung

Kostenfreie Parkplätze

**E** Einsteiger    **M** Mittel    **F** Fortgeschritten

#### 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.

Öffnungszeiten		SSC 1		Unterhaching		SSC 2		München	
Mo/Mi/Fr	9.00 - 22.00 Uhr	Mo/Mi	17.15-19.45 Uhr	Mo/Mi/Fr	7.00 - 22.30 Uhr	Mo/Mi	8.45-12.00 Uhr	Mo/Mi	17.00-20.00 Uhr
Di/Do	6.30 - 22.00 Uhr	Di/Do/Fr	9.00-12.15 Uhr	Di/Do	9.00 - 22.30 Uhr	Mo/Mi/Fr	17.00-20.00 Uhr	Mo/Mi/Fr	17.00-20.00 Uhr
Sa/So	9.00 - 20.00 Uhr	So	9.45-13.00 Uhr	Sa/So	9.00 - 21.00 Uhr	So	9.30-12.45 Uhr	So	9.30-12.45 Uhr

### SSC 1

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

[www.stefansportcenter.de](http://www.stefansportcenter.de)

### SSC 2

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

