

Laufen ...

Durch den Englischen Garten

Münchens grüne Lunge bietet reichlich Platz und Streckenvariationen. Keine Autos weit und breit, dafür reichlich Grün und ein großzügig gestaltetes Wegenetz. Kombiniert man den südlichen und nördlichen Teil, reicht es sogar fast für einen Halbmarathon.

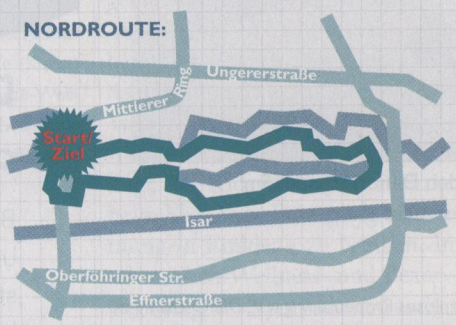
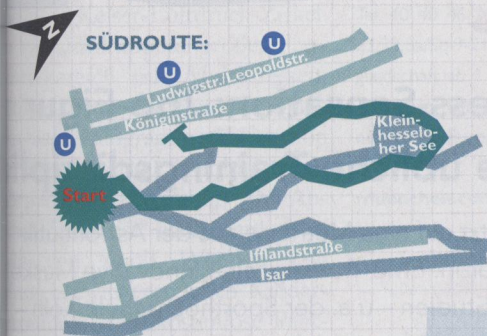
START/ZIEL SÜDROUTE: Haus der Kunst, Milchhaus/Königinstraße
LÄNGE: ca. 4,5 Kilometer **BODEN:** hart, sandig, in Trockenzeiten etwas staubig **STIEGUNGEN:** keinerlei **BELEBTHEIT:** Fußgänger, Radler und am Wochenende

zudem noch reichlich Touristen **BELEUCHTUNG:** gut

START/ZIEL NORDROUTE: Parkplatz am Seehaus **LÄNGE:** ca. 8,8 Kilometer **BODEN:** hart, sandig, in Trockenzeiten etwas staubig **STIE-**

GUNGEN: keine nennenswerten Erhebungen **BELEBTHEIT:** im Vergleich zum südlichen Teil ist hier wesentlich weniger los **BELEUCHTUNG:** mittelmäßig

GEEIGNET FÜR: Anfänger (generell) und Fortgeschrittene (Tempoläufe, Dauerlauf)



Injoy Lady Sendling

er erwartet die Mitglieder ein reiches Angebot mit über 50 Kursen pro Woche wie Yoga, Pilates, Tae Box, Hollywood Condition, Virbelsäule oder Indoor Cycling. Neu im Programm: Zumba, ein südamerikanisches Tanzworkout. Zu den Injoy-Klassikern gehört das Abnehm-Zentrum mit Dreiwochen-Plan, achtwöchigem Abnehmkurs, 12-Monatsprogramm und auf Wunsch auch Ernährungsanalyse. Seit September 2011 stehen ein neuer Kraftgerätepark und zwei chipgesteuerte Milon-Zirkel zur Verfügung. Neben dem großzügigen Caribereich warten auch Vibrationsstraining und die Dr. Wolff Rückenschule auf die Ladys, der Wellnessbereich lockt mit Finnischer und Biosauna. Und damit Mama das alles auch genießen kann, kümmert sich eine kompetente Crew um die Kleinsten. Service total.

► Hofmannstr. 54, Sendling, Tel. 748 08 90, Mo/Mi/ Fr 8-22, Di/Do 8-23, Sa/So 9-21 Uhr, Monat ab 49,90 Euro, Mindestlaufzeit 1 Monat, kostenloses Probetraining n.V., Aidenbachstraße, injoylady-sendling.de

Kangatraining

Benannt nach dem Känguruh „Kanga“ aus Winnie Pooh, ist Kangatraining ein Workout speziell für Mütter. Das Besondere: Während des Trainings, das Ausdauer und Flexibilität, aber auch muskuläre Kapazität und Kraft verbessert, tragen die Mütter ihr Baby in einem Beutel vor dem Bauch. Das Alter der Kinder reicht von circa acht Wochen bis zu zwei Jahren. Kursleiterin Sabine Schweiger weiß als Mutter von fünf Kindern und Still-, Trage- und Gesundheitsberaterin selbst am besten, was den frischgebackenen Mamis und ihren Babys gut tut. Die Tragehilfen können vor Ort ausgeliehen werden.

► Rythmove, Tel. 430 56 47, Scheibmeistr. 20, Waldtrudering, S Gröndorf, offene Klasse 15 Euro/Stunde, 5er Block 65 Euro, acht Wochen Kurs ab 95 Euro, Probestunde Do 10-11 Uhr Rythmove, kangatraining.de

„Lebe Fit!“ – Fitness und Gesundheit für Frauen

Neben Gruppenkursen – speziell für Bauch und Rücken – verbes-

sert vor allem das aus den USA stammende TRX-Suspension-Training die allgemeine Fitness und strafft den Körper sichtbar. Dank der privaten Atmosphäre des kleinen Fitnessstudios nur für Frauen ist das Training unter Gleichgesinnten nicht nur besonders effektiv, sondern macht auch noch Spaß. Außerdem legt „Lebe Fit!“-Inhaberin Kerstin Goldstein besonderen Wert auf persönliche Betreuung, so dass im Studio jederzeit eine Ansprechpartnerin zur Verfügung steht. Außerdem legt das Studio großen Wert auf eine umweltbewusste Studioführung und soziale Verantwortung.

► Giesinger Bahnhofplatz 9 (1.OG), Giesing, Tel. 62 02 10 03, Mo-Do 9-12 u. 14-21, Fr 9-12 u. 14-19, Sa 10-15 Uhr, Monat ab 44 Euro (Nachlass für Schülerinnen, Studentinnen, Seniorinnen), Gratis-Probetraining n.V., U/S Giesing, lebefit-muenchen.de

My Sportlady

Ob Bauchtanz, Zumba, Hormon-Yoga oder TRX-Training – das ausgezeichnete Frauen-Fitnessstudio im Glockenbachviertel hat

sich ganz auf die unterschiedlichen Bedürfnisse seiner weiblichen Klientel eingestellt. Zudem wurde das Angebot für Mütter deutlich erweitert: Eine ausgebildete Hebamme bietet Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse. Für ein gutes Körpergefühl sorgen das breite Wellness-Angebot und fernöstliche Massagen. In der hauseigenen Kochschule „Koch Dich glücklich“ lernen die Teilnehmer japanische, ayurvedische oder vegane Gerichte zuzubereiten und wie man mit gesunder ausgewogener Ernährung nicht nur Gewicht verlieren kann, sondern sich rundum zufriedener und ausgeglichener fühlt. Mit Kinderbetreuung. Im Bereich My Dance-school kommen Kinder und Jugendliche voll auf ihre Kosten.

► C4 Klenzestr. 57a, Glockenbachviertel, Tel. 201 42 48, Mo 8-23, Di/Do/Fr 7-22, Mi 8-22, Sa/So 9-20, Feiertag 10-20 Uhr, U Fraunhoferstraße, my-sportlady.de

PILATES

Keep in Motion

Hier wird ein effektives und umfangreiches Training versprochen. Personal Training sowie Gruppenstunden mit sechs Personen stehen hier zur Auswahl. Durch Betreuung und Korrektur geht man hier sicher, dass die Gesundheit des Körpers nicht vernachlässigt wird. Für Abwechslung sorgen Kleingeräte wie Redondo Balls, Therabänder, Foam Roller, Pilates Circles, Toning Balls und vieles weitere. Wer mit seinem Liebsten trainieren will, kann auch ein Personal Training für zwei haben. Hier wird ab Herbst dieses Jahres neben Reformer und Matwork auch am Cadillac geschwitzt. Das hocheffektive, etwas archaisch anmutende Trainingsgerät zählt mit dem Reformer zu den am meisten genutzten Geräten beim Pilates-Training und verspricht schnelle, straffe Ergebnisse.

► C4 Sendlinger Str. 56 (Rbg., 1. Stock), Zentrum, Tel. 12 76 61 09, Mo-Fr 7-21, Sa 10-17 Uhr, Kurse siehe Webseite, Zehnerte Karte für Kleingruppentherapie ab 179 Euro (Probetraining 15 Euro), Personaltraining ab 60 Euro pro Stunde oder als Duo für 40 Euro (jeweils Probetraining), U Sendlinger Tor, pilates-in-muenchen.de