

Sportprogramm

Aktiv

LAUFEN UND JOGGEN / NORDIC WALKING/ WALKING	Unser Park eignet sich hervorragend für Laufen, Nordic Walking und Walking. Starten Sie morgens aktiv in den Tag oder drehen Sie eine Runde in der Abendsonne – für eine fachkundige sportliche Begleitung stellen wir Ihnen auf Anfrage auch gern einen professionellen Trainer zur Seite.
TENNIS	Zwölf perfekt präparierte Freiplätze und sechs Hallenplätze laden zu einer Partie Tennis ein. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage einen professionellen Trainer zur Seite.
MOUNTAINBIKE	Erkunden Sie mit einem Guide die Stadt und/oder das Umland von München mit dem Fahrrad.
BEACHVOLLEYBALL	Lust auf eine Runde Beachvolleyball? Unsere drei Beachvolleyball-Felder stehen Ihnen Tag und Nacht zur Verfügung. Ein Beachvolleyball-Trainer zeigt Ihnen auch gerne wie es funktioniert.
RÜCKENFIT	Sie brauchen eine aktive Pause und wollen Ihren Rücken trainieren? Ein Trainer zeigt Ihnen wie Sie effektiv und effizient Ihren Rücken stärken können.
POWER BREAK	Eine kleine aktive Pause gefällig? Nutzen Sie unsere Power Break und bringen Sie zusätzliche Power in Ihr Seminar oder Ihre Veranstaltung.
TEAMBUILDING	Wir machen Ihnen gern ein Angebot für Teambuilding für Ihre Gruppe.

Body and Mind

YOGA	Yoga tut bekanntlich Körper, Geist und Seele gut. Unsere Yoga-Lehrer zeigen Ihnen gerne wie das geht.
PILATES	Pilates kräftigt nicht nur den Bauch und den Rücken sondern kann auch Verspannungen lösen. Gerne stellen wir Ihnen einen Professionellen Pilatestrainer zur Seite.
TAI CHI/QIGONG	Den Tag einmal auf asiatische Art beginnen. Unsere ausgebildeten TaiChi- und QiGong-Trainer zeigen Ihnen wie sie Energie tanken können.
PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION	Diese Entspannungsmethode kann überall ausgeführt werden, im Stehen, im Sitzen, im Liegen. Schnuppern Sie rein in die Welt der Entspannung.
TRAUMREISE UND MEDITATION	In der Ruhe liegt die Kraft und tanken Sie mit einer geführten Traumreise oder Meditation wieder auf.