



**Bianca Meyer**  
Marathon

„Mein Ziel für 2011 ist der Sieg beim München Marathon. Im Vorjahr war ich bereits über die Halbmarathonstrecke siegreich, dieses Jahr will ich auch über die volle Distanz gewinnen. Die Vorbereitung dafür beginnt bereits im Winter mit Ausdauer- und Krafttraining. Das heißt: Laufeinheiten entlang der Isar oder im Stadion am Schyrenbad. Das ‚richtige‘ Marathontraining startet dann rund drei Monate vor dem Rennen. Wichtiger Bestandteil dieser Phase ist ein zweiwöchiges Höhenttraining in Livigno. Dort mache ich mich und andere Running-Company-Läufer fit. Und wenn ich dann in München gewinne und neben mir 30 Schützlinge glücklich finishen, habe ich alle Ziele erreicht.“ ▶ Städtische Schulsportanlage, Sachsenstr. 2., [runningcompany.de](http://runningcompany.de)

ganz ohne Zettelwirtschaft via Internet. ▶ Ganghoferstr. 70a, Westend, Tel. 0179/215 61 53, Kurse siehe Internet, Monat ab 39 Euro, Mindestvertragslaufzeit 3 Monate, kostenloses Probetraining n.V., Bus Ganghoferbrücke, [dr-core.com](http://dr-core.com)

**Fitness First** Ganze sechs Studios des weltweit größten Fitness-Imperiums bieten den Münchnern ihre professionellen Dienste in Sachen Bodystyling an. In den beiden Women Studios und dem Lifestyle Club „Das Einstein“ werden Fettpolster mit modernen Kraft- und Cardiogeräten und effektiven Kursen wie Dynamic Yoga, Bodycombat oder Energy Cycling eliminiert. Der Platinum Swim Club in der Landsberger Straße trumpft mit eigenem 20-Meter-Pool und täglichen Aquafitkursen auf. Und das First Black Label bietet Fitness im Deluxe Ambiente. Über 40 Kurse

pro Woche, gezieltes Ausdauer- und Krafttraining, Wellnessbereich inklusive Sauna, DVD-Verleih, Kinderbetreuung und Personal-Training gibt's darüber hinaus in allen Filialen. Fitness-Tipp für Hartgesottene: Demnächst gibt es in einigen Clubs auch Boxcamp Classes. Beim Gruppen-Box-Training werden mit Zirkel-Elementen wie Seilspringen und Sandsackboxen Dynamik und Ausdauer trainiert. ▶ Platinum Club, Feilitzstr. 6, Schwabing, Tel. 33 03 74 60, Mo-Do 7-24, Fr 7-22, Sa/So 9-21 Uhr, U München Freiheit ▶ Women Platinum Club, Chiemgaustr. 109, Giesing, Tel. 680 88 33, Mo/Mi/Fr 7-22, Di/Do 9-22, Sa/So 10-20 Uhr, Tram 27 Chiemgaustraße ▶ Women Club, Bodenseestr. 29, Pasing, Tel. 680 88 33, Mo/Mi/Fr 7-22, Di/Do 9-22, Sa/So 10-20 Uhr, Tram 19 Pasing ▶ Black Label Club, Kaufinger Str. 17, Zentrum, Tel. 238 88 40, Mo-Do 6-23, Fr 6-22, Sa/So 9-21 Uhr, U/S Marienplatz ▶ Platinum Swim Club,

Landsberger Str. 374, Laim, Tel. 568 26 80, Mo/Mi 7-23, Di/Do 9-23, Fr 7-22, Sa/So 9-21 Uhr, Tram 19, Willibaldplatz ▶ Lifestyle Club, Das Einstein, Einsteinstr. 130, Tel. 41 10 98 00, Mo, Di, Mi, Do, Fr 7-23, Sa, So, Feiert. 9-21 Uhr, Monatsbeitrag je nach Paket, [fitnessfirst.de](http://fitnessfirst.de)

**Fit-Star** 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr bieten die drei Münchner FIT-Star-Studios (Nr. 4 steht kurz vor der Eröffnung) ein günstiges Fitnesstraining an modernen Geräten. Ob Ausdauertraining mit Life Fitness, Krafttraining mit Hammer Strength oder Stretching nach Dr. Wolff, jedes Mitglied kann sich hier sein eigenes Fitnesspaket zusammenstellen. Damit ein größtmöglicher Trainingserfolg gewährleistet ist, helfen ausgebildete Trainer bei der Erstellung der individuellen Trainingspläne und helfen mit Tipps zur Ernährungsumstellung beim gezielten Abnehmen. ▶ Kistlerhofstr. 70, Obersendling, Tel. 78 06 44 77, U Aidenbachstraße ▶ Dingolfer Str. 15, Berg am Laim, Tel. 44 45 12 40, S Leuchtenberggring ▶ Thomas-Dehler Str. 16-18, Neuperlach, Tel. 63 88 98 40, U Neuperlach-Zentrum ▶ Eröffnung demnächst: Dachauer Str. 92, Neuhausen, Tel. 54 72 66 69, U Stiglmaierplatz; Mo-So durchgehen geöffnet, Monat 16,80 Euro (zzgl. 28,90 Euro Startpaket), Vertragslaufzeit 12 Monate, [fit-star.de](http://fit-star.de)

**Innings Sport & Spa** In familiärer Atmosphäre trainieren hier Sportfreunde aller Art an Ausdauer- und Kraftmaschinen, mit Kurz- und Langhalten oder im Powerzirkel auf 1300 Quadratmetern. Dabei stehen ihnen ausgebildete Trainer zur Seite. Verschiedene Gesundheitskurse wie Yoga, Pilates, Wirbelsäulentraining, außerdem Aerobic- und andere Ausdauerkurse lassen sich wahlweise dazu buchen. Und nach dem Training kann man sich entweder im großen Wellnessbereich mit drei verschiedenen Saunen, auf der großen Sonnenterrasse oder in der Lounge mit Sky Sport-TV entspannen. ▶ Rosenheimer Str. 30, Eingang Motorama Ladencenter, Haidhausen, Tel. 48 95 27 47, Mo 9-23, Di/Mi/Do 7-23, Fr 9-22, Sa/So/feiertags 10-20 Uhr, Monat 24,90 Euro, Kurspauschale 14,90, Wellnesspauschale 9,90 Euro, S Rosenheimerplatz, [sportstudioinnings.de](http://sportstudioinnings.de)

**Kieser Training** Wie wichtig ein stabiles Muskelkorsett für einen

gesunden Gelenkapparat ist, wissen die erfahrenen Trainer bei Kieser. Mit medizinischer Kräftigungstherapie und präventivem Training helfen sie, Haltungsschäden, Verspannungen und Schmerzen zu bekämpfen. Basis aller Genesung sind die schonenden Kieser-Geräte sowie die Kieser-Trainingsprinzipien: Ihnen zu Folge führen ein- bis zweimal wöchentliches Training und der wohldosierte Einsatz von Gewichten eher zum Erfolg als übermotivierter Kraftakte. Außerdem sollte man zu Beginn jeder Trainingseinheit den Fokus auf die Muskelgruppen des Unterkörpers legen, da diese Nervensystem, Stoffwechsel und Kreislauf aktivieren. Top: Pünktlich zum Start ins neue Jahr bietet die Kette eine Kieser-Training-Gesundheitsprämie: Wer bis zum 28.2.11 einen Jahresvertrag abschließt und mindestens 40 Mal in 12 Monaten trainiert, bekommt 50 Euro geschenkt. ▶ Stuttgarter Str. 7, Freimann, Tel. 35 00 36 01, U2 Frankfurter Ring ▶ Tegernseer Landstr. 138, Giesing, Tel. 64 94 79 00, U2 Silberhornstraße ▶ Einsteinstr. 104, Haidhausen, Tel. 95 08 59 10, Bus Grillparzerstraße; ▶ Tumblingerstr. 23, Isarvorstadt, Tel. 76 70 20 20, U3/6 Poccistraße ▶ Arnulfstr. 205, Neuhausen, Tel. 123 98 00, S Hirschgarten, Geisenhausenerstr. 15, Sendling, Tel. 78 06 44 44, U Aidenbachstraße ▶ Paul-Gerhardt-Allee 6-10, Pasing, Tel. 82 08 79 30, S Pasing ▶ Belgradstr. 5a (Im Innenhof), Schwabing, Tel. 30 72 94 55, Tram Kurfürstenplatz; ▶ Bognerhofweg 12, Trudering, Tel. 42 04 54 52, S Trudering-Geltendorf; jeweils Mo-Fr 7.30-21.30, Sa/So 9-18 Uhr, Monat ab 45 Euro, Mindestvertragslaufzeit 12 Monate, kostenloses Probetraining n.V., [kieser-training.de](http://kieser-training.de)

**Leo's Sports Club** Mit iPod-Dockingstations an vielen Cardio-Geräten, über 100 Group-Fitnesskursen und einem 130 Quadratmeter großen Studio für mentales Training und Yoga zählt der Leo's Sports Club zu den modernsten Fitnessstudios in München. Ganz neu im Programm ist das klassische Pilates Training an den speziellen Geräten Reformer, Cadillac und Chair. Diese kombinieren die ursprüngliche Pilates-Methode des Erfinders Joseph Pilates mit jüngsten Erkenntnissen aus Medizin, Physiologie und Biomechanik. Nur hier gibt es außerdem das neuartige Gruppenfitness-Konzept „Körperstolz“ für Frauen und Männer, das alle Hauptmus-