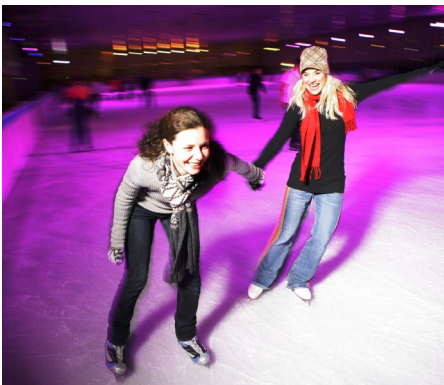


## RUNTER MIT DEN WEIHNACHTSPFUNDEN: FÜNF FITNESS-TIPPS IM OLYMPIAPARK

Na, hat's geschmeckt? Die guten Butterplätzchen in der Adventszeit, die feinen Zimtsterne und natürlich die unvergleichlichen Vanillekipferl von der Schwiegermama? Und erst das Festmenü an den Feiertagen, die Gans, der Braten, und dann, extra on top, der dritte Bonusknödel?

Und, reicht's jetzt dann auch wieder? Mit der üppigen Schlemmerei in der staaden Zeit? Sollen laut Vorsatz zu Silvester die Pfunde schleunigst wieder runter? Dann nichts wie raus in den Olympiapark. Zum Start ins neue Jahr bieten wir Ihnen die fünf besten Orte, wo und wie Sie Platzerl-Pfunde und Knödel-Kilos wieder gut loswerden. In Klammern dabei der ungefähre Kalorienverbrauch, exemplarisch hochgerechnet für statistische Durchschnitts-Münchener:innen mit 1,80 Meter und 83 Kilo (Männer) und 1,68 Metern und 70 Kilo (Frauen).

### 1. Das Olympia-Eissportzentrum:



Der Kultklassiker für Kufenfans – seit Jahrzehnten einer der beliebtesten Münchner Treffpunkte zum Schlittschuhlaufen. Schwer angesagt der schon legendäre Disco-Abendlauf an drei Tagen in der Woche, in diesem Winter mit dem Motto „Worldmusic meets Best of Charts“ (Donnerstag), „Pop-Charts & Old School Hits“ (Freitag) sowie „Legendary Oldies 50s to 90s“ (Samstag). Geöffnet für den Publikumslauf ist die Halle von 10 bis 12 Uhr (Di, Mi, Do, Sa), 14 bis 16

Uhr (Di, Do, Sa, So) und 20 bis 22 Uhr (Mi bis So). In den Ferien gibt es noch zusätzliche Eislaufzeiten. In den zwei Stunden mit zweimal 15 Minuten Pause eineinhalb Stunden on ice, das rechnet sich: Mit 840 kcal (m) – 655 kcal (w).

### 2. Die SoccArena:



30 mal 15 Meter, fünf gegen fünf und grenzenloses Vergnügen. Anpfiff für den besonderen Kick auf den Indoor-Courts neben dem Eisstadion. Gerade im Winter der perfekte Ort für alle passionierten Hobby-Fußballer, wenn die gefrorenen, verschneiten und vermatschten Plätze draußen gesperrt bleiben und auch sonst eher weniger zum Freiluftbolzen einladen. Geöffnet ist die SoccArena Mo – Fr von 14 bis 22.30 Uhr, an den Wochenenden im Winter von 10 bis 22 Uhr. 90 schweißtreibende Minuten bringen beim Kick gegen die Kilos 748 kcal (m) – 585 kcal (w).

### 3. Die Olympia-Schwimmhalle:

Eintauchen in das Becken, in dem Mark Spitz einst mit sieben Goldmedaillen seinen Platz im Olymp okkupierte. Ganz so schnell müssen Sie hier nicht unterwegs sein, entspannt während der Öffnungszeiten zwischen 7 und 23 Uhr viermal eine halbe Stunde lang im Bruststil die Bahnen ziehen, und schon verbrennen die Kalorien ganz von allein: 827 kcal (m) – 647 kcal (w). Zusatztipp für weiteres Pfundepurzeln: Die verschiedenen Kursangebote von Aqua-Workout über Aqua-Jogging bis hin zum Aqua-Fatburner.

### 4. Das Joggen:

Der Olympiapark bietet etliche Varianten für herrliche Laufstrecken. Eine unserer Lieblingsrouten beginnt direkt vor dem Olympia-Eissportzentrum Richtung Osten. Am Ende des Olympiasees überqueren wir den Nymphenburg-Biedersteiner-Kanal, laufen am Südufer entlang, biegen nach knapp einem Kilometer links hoch zum Rudolf-Harbig-Weg ab. Rechts über die Brücke, geradeaus zwischen Olympiastadion und Olympiahalle weiter über den Mittleren Ring. Dann halb rechts Richtung Kolehmainenweg, vor dem U-Bahn-Halt Olympiazentrum wieder rechts ab und vorbei an der BMW-Welt zurück über den Ring zum Ausgangspunkt. Eine schöne Drei-Kilometer-Runde. Wer sie dreimal bei einer Durchschnittszeit von 6 Minuten pro Kilometer läuft, verbrennt 725 kcal (m) – 571 kcal (w).

### 5. Der Gipfelsturm im Zehnerpack:



Runter mit dem Gewicht? Dann rauf auf den Gipfel – beim Olympiabergsteigen, der Königsdisziplin. Weil sich die hochalpine Herausforderung zur Bewältigung unseres 56 Metern hohen Hügels zugegebenermaßen eher als überschaubar erweist, empfiehlt sich ein mehrfaches Erklimmen über die berühmte Nordflanke vom Willy-Gebhardt-Ufer aus. Wer es zehnmal rauf und runter schafft, hat nicht nur ordentlich Kondition gebolzt und Energie am Berg gelassen (1100 bzw. 857 kcal), sondern hat sich auch eine Stärkung verdient. Am besten bei einer Einker in der Olympia-Alm und einer deftigen Brotzeit. Das macht zwar wieder etwas Gewicht. Macht dann aber auch nix.



## SCHWANENSEE, DISNEY UND DSCHUNGELBUCH: DIE MUSIKALISCHEN HIGHLIGHTS IN DER KLEINEN OLYMPIAHALLE

Es ist das wohl berühmteste Ballett der Welt: **Schwanensee** von Peter Iljitsch Tschaikowski, mit der Sage der verzauberten Schwanenprinzessin Odette, die nur durch die wahre Liebe des Prinzen Siegfried aus dem Bann des bösen Zauberers befreit werden kann. Am 7. Januar präsentiert nun das Nationalballett Kiew in einer beeindruckenden Aufführung mit spektakulärer Choreographie und anmutigen Tänzen die berührende Geschichte, die 1877 im Bolschoi-Theater in Moskau uraufgeführt wurde.

Doch „Schwanensee“ ist nicht die einzige musikalische Produktion, auf die sich die Münchner:innen im Januar freuen dürfen. Denn innerhalb von nur acht Tagen ist die Kleine Olympiahalle Schauplatz von fünf Aufführungen vier weltbekannter Märchen. Nur einen Tag nach Tschaikowski geht es am 8. Januar nämlich um Walt Disney und den Filmklassiker **Der König der Löwen**, den erfolgreichsten Zeichentrickfilm aller Zeiten, der nach seiner Veröffentlichung 1994 den Oscar für die beste Filmmusik und den besten Song gewann. Den Soundtrack von Hans Zimmer und Sir Elton John gibt es nun noch einmal bei einem phänomenalen Live-Konzert am 8. Januar zu hören und zu

sehen: Mit den Cinema Festival Symphonics, die unter Leitung von Stephen Ellery im Februar die Besucher:innen mitnehmen in das Reich von Simba und seinen Abenteurern. Hakuna matata.

Wiederum nur fünf Tage später am 13. Januar wird das Ambiente dann im Vergleich zur Wüste etwas frostiger, zumindest was den Ort der Handlung betrifft. Beim Musical **Die Eiskönigin**, in dem Eiskunstläufer:innen und Akrobat:innen die legendäre Filmvorlage in eine grandiose Live-Performance umsetzen – natürlich mit all den bekannten Songs

aus den beiden Filmen rund um Elsa, Anna und den lustigen Schneemann Olaf. Ein märchenhaftes Spektakel voller Magie, mit imposantem Bühnenbild und einem großartigen Ensemble – so wie auch an den beiden folgenden Tagen: Bei der Doppelaufführung des **Dschungelbuch** am 14. und 15. Januar, dem Musical-Highlight für die ganze Familie mit den aufregenden Urwald-Erlebnissen von Mogli, Balu und all ihren Freunden und Widersachern. Der mitreißende Abschluss von acht Tagen Ballett, Konzert und Musiktheater. Eine große Bühne für die Kleine Olympiahalle.

### DIE VERANSTALTUNGEN IM JANUAR

**Red Bull München vs. SC Bietigheim Steelers** / 08.01. Olympia-Eissportzentrum

**Red Bull München vs. Schwenninger Wild Wings** / 12.01. Olympia-Eissportzentrum

**Munich Super Cross** / 14. - 15.01. Außengelände

**Feuerwerk der Turnkunst** / 14.01. Olympiahalle

**Apache 207** / 15.01. Olympiahalle

**CAVALLUNA** / 21. - 22.01. Olympiahalle

**Red Bull München vs. ERC Ingolstadt** / 22.01. Olympia-Eissportzentrum

**Red Bull München vs. Nürnberg Ice Tigers** / 24.01. Olympia-Eissportzentrum

**André Rieu** / 27.01. Olympiahalle

**Red Bull München vs. Düsseldorfer EG** / 29.01. Olympia-Eissportzentrum

Alle Infos unter [www.olympiapark.de](http://www.olympiapark.de)

### PARTNER DES OLYMPIAPARKS



### IMPRESSUM

#### Herausgeber

Olympiapark München GmbH | Spiridon-Louis-Ring 21 | 80809 München | V.i.S.d.P.: Tobias Kohler | T 089 3067 2017 | Redaktion: Alice Kilger | T 089 3067 2016 | [www.olympiapark.de](http://www.olympiapark.de)

#### Grafik

S&K Marketing GmbH | T 089 3681 940 | [www.sk-creative.de](http://www.sk-creative.de)