



OTTOBRUNN KURSPLAN

HERBST / WINTER 2020/21

MO
08:00 – 22:30

DI
08:00 – 22:30

MI
08:00 – 22:30

DO
08:00 – 22:30

FR
08:00 – 22:00

SA
10:00 – 21:00

SO
09:30 – 21:00

VORMITTAG

		A 08:45-09:15 LES MILLS BODYPUMP INTRO	A 08:45-09:45 LES MILLS BODYPUMP	B 08:30-09:30 WBS	
	A 09:00-10:00 ZUMBA	B 09:00-10:00 Pilates	B 08:55-09:55 WBS	A 08:45-09:45 BODY STYLING	
A 10:00-11:00 Pilates	B 10:00-11:00 WBS	A 09:30-10:00 Bauch-Rücken EXPRESS	A 10:00-11:00 ZUMBA gold	B 09:50-10:50 Pilates	A 10:00-10:50 STEP I
B 11:00-12:00 WBS		A 10:10-11:10 Balance Trampolin	B 10:00-11:15 Yoga		A 10:50-11:50 BBP
					A 11:50-12:40 STEP II

NACHMITTAG/ABEND

	B 15:50-16:50 Beckenboden/ Pilates			A 15:30-16:30 BBP
A 17:00-18:00 Balance Trampolin	A 16:55-17:55 Balance Trampolin	A 17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP		A 17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP
B 18:00-19:00 BODY STYLING	A 18:10-19:10 LES MILLS BODYPUMP	B 18:00-19:00 WBS	A 17:45-18:45 BODY STYLING	A 16:30-17:30 WBS
A 19:00-20:00 ZUMBA	A 19:15-20:15 BODY STYLING	A 19:00-20:05 STEP III	B 19:00-20:15 Yin Yoga	A 17:35-18:35 BODY STYLING
B 19:00-20:00 WBS	B 20:05-21:20 Yoga			A 18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP
Donnerstags: Kurse für KIDS				
	B 16:00-16:45 FitKids 2,5-4 Jahre	A 16:00-16:45 Cool Beatz 5-10 Jahre		
	B 16:45-17:45 FitKids 4-6 Jahre	A 16:50-17:35 Cool Beatz 11-15 Jahre		

A = Studio A (UG) **B** = Studio B (OG) **C** = Cyclingraum (OG)
Bei ALLEN Kursen **Reservierung** per NoExcuse oder Telefon erforderlich.
Für die Teilnahme ist ein **großes** Handtuch erforderlich.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Tel. 089 6090417
Ottobrunn@bodyup.de

Plan gültig ab: 21.10.2020

AUSDAUER

Zumba: Mit Spaß und Partystimmung werden viele Kalorien verbrannt. Erlernst die Basisschritte verschiedener Tanzstile und genießt die heißen Rhythmen Lateinamerikas.

Zumba Gold: Zumba Gold beinhaltet die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität und ermöglicht so einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen.

STEP I-III: Step ist ein Ausdauertraining mit dem, in der Höhe verstellbaren, Reebok Step. Je nach Stundenlevel werden die Schrittkombinationen schwieriger und tänzerischer. Für alle, die gerne mit Choreographien ihre Koordination steigern und die Fettverbrennung ankurbeln wollen.

KRÄFTIGUNG

BBP: Übungen zur Straffung und Festigung der Bauch-, Beine- und Pomuskulatur.

Bauch-Rücken Express: Effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Herausfordernde Übungen für Bauch, Rücken, Po und Schultern, die aber dank unterschiedlicher Varianten für jeden machbar sind.

Bodystyling: Ziel dieser Stunde ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu straffen. Im Gegensatz zu BBP werden auch Schultern, Rücken und Arme miteinbezogen. Es werden verschiedene Hilfsmittel verwendet.

Les Mills BODYPUMP: BODYPUMP ® ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Kräftigungsübungen. Das Entscheidende ist hier eine hohe Wiederholungszahl mit einer geringen und individuellen Gewichtsbelastung für die beste Fettverbrennung.

Les Mills BODYPUMP Intro: Du wolltest schon immer BODYPUMP ausprobieren, aber 60 Minuten sind Dir zu lang? Du machst schon länger BODYPUMP, aber möchtest Deine Technik verbessern? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig.

Pilates: Schwerpunkt ist ein auf das Körperzentrum orientiertes Training, wofür die Kräftigung der Bauch-, Rücken,- und Beckenbodenmuskulatur die Grundlage bildet.

WBS: Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung & Flexibilität und für einen gesunden Rücken und einen straffen Bauch.

AUSDAUER + KRÄFTIGUNG

Balance Trampolin: Spezielles Training für jedes Niveau auf dem Minitrampolin zur Verbesserung Deiner Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit, sowie zur Steigerung Deiner Ausdauerfähigkeit. Das Auf- und Abspringen sowie Ausbalancieren aktiviert jede Zelle Deines Körpers und trainiert besonders gelenkschonend alle Deine Muskeln. Harmonie für Körper, Geist und Seele.

BODY & MIND

Yoga: Aktive und entspannende Körperübungen zum Aufbau der Körperbalance zwischen Stabilität und Entspannung.

KIDS

FitKids: Das Bewegungsprogramm mit viel Spaß für Kinder zwischen 2,5 und 4 oder 4 und 6 Jahren.

Cool Beatz: In den Stunden können die Kids und Teens in Hip Hop, Jazz, Showdance und Latin eintauchen. Auch Yoga und Ballettelemente fehlen nicht.