



SENDLING KURSPLAN HERBST / WINTER 2020/21

MO
07:00 – 22:30

DI
08:00 – 22:30

MI
08:00 – 22:30

DO
07:00 – 22:30

FR
08:00 – 22:30

SA
09:00 – 20:00

SO
09:00 – 21:00

VORMITTAG

A 08:15-09:00
Qi Gong

B 08:30-09:30
ZUMBA

B 09:00-10:00
WBS

A 09:00-10:00
Pilates

A 09:00-10:00
Yoga

B 09:15-10:15
LES MILLS
BODYPUMP

A 09:15-10:00
Qi Gong

S 08:50-09:30
AQUA
Training

B 10:15-11:15
Yoga

S 10:00-10:45
AQUA
Training

B 09:00-09:45
WBS

B 10:30-11:30
SPECIAL
WORKOUT

B 10:00-11:00
WBS

B 09:45-10:30
BODY
STYLING

S 11:15-12:00
AQUA
Training

A 10:15-11:00
RÜCKENFIT

B 10:30-11:15
Beckenboden/
WBS

S 10:30-11:15
AQUA
Training

NACHMITTAG/ABEND

B 17:45-18:45
LES MILLS
BODYPUMP

B 17:30-18:15
Faszienflow

B 17:30-18:30
Tai Ji
Quan

B 18:00-19:00
BODY
STYLING

B 16:00-16:45
ZUMBA

A 18:15-19:00
Pilates

B 18:30-19:15
BODY
STYLING

B 19:00-19:20
BODY
STYLING

S 19:15-20:00
AQUA
Training

A 18:00-19:00
HATHA
Yoga
Relax

B 17:00-18:00
Pilates

B 19:00-19:30
Stretch &
Relax

A 19:00-20:00
Yoga

S 19:10-20:00
AQUA
Training

B 19:30-20:30
LES MILLS
BODYPUMP

B 18:15-19:15
LES MILLS
BODYPUMP

B 18:00-18:45
BBP
EXPRESS

A 19:15-20:15
BODY
STYLING

B 19:30-10:00
Bauch-Rücken
EXPRESS

B 20:00-21:00
ZUMBA

S 19:15-20:00
AQUA
Training

S 19:15-20:00
AQUA
Training

B 19:45-21:00
ZUMBA
strong

C 10:00-10:30
18:00-18:30

Cycling
(täglich)

A =Studio A| B=Studio B| C = Cyclingraum| S=Schwimmbad

Bei ALLEN Kursen **Reservierung** per MySports oder Telefon erforderlich.

Für die Teilnahme ist ein **großes** Handtuch erforderlich.

Wir behalten uns vor, Kurse, die längere Zeit von weniger als 6 Personen besucht werden, zu streichen. Ebenso gibt es saisonale Planänderungen.

Tel. 089/741278120
sendling@bodyup.de

Plan gültig voraussichtlich
ab: 01.12.2020

KRÄFTIGUNG

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

Faszienflow: Workout mit Faszienrollen

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.

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

RÜCKEN

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

Rückenfit: Rückentraining mit stabilisierenden, mobilisierenden und kräftigenden Übungen zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und Verbesserung der Körperhaltung.

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.

BODY & MIND

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

Hatha Yoga Relax: Fokus auf das Lösen vom Alltagsstress. Atemübungen werden erlernt, um tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erlangen. Beobachtet wird das Wechselspiel von Kraft, Beweglichkeit und Entspannung in einer Asana im eignen Körper.

Stretch & Relax: Intensive Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. In Kombination mit Entspannungstechniken werden Verspannungen gelöst und Stress abgebaut.

Tai Ji Quan: Der sanfte Ausgleich zu Deinem Alltag. Mit langsamen, harmonischen Bewegungen wird Dein körperliches Wohlbefinden gesteigert und psychische und physische Spannungen gelöst.

Qi Gong: Wahrnehmen, was nicht fassbar ist, den Sinn ergründen, Lebensenergie (Q) stärken & mehren. Mit dem Herzen ins eigene Sein (Selbst) gelangen, durch Üben (Gong) Fähigkeiten hervorbringen, um tiefer zum Ursprung vorzudringen.

AUSDAUER

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

Zumba Strong: STRONG Nation™ ist ein hochintensives Intervalltraining kombiniert mit perfekt darauf abgestimmte Musik.

Cycling / Easy Cycle: Effizientes Ausdauerprogramm auf dem Rad. Keine Überforderung durch individuell einstellbaren Tretwiderstand. Virtuelles Cycling Kurs – Es wird mit Leinwand, Landschaft und virtuellem Kurstrainer gefahren.

AUSDAUER + Beweglichkeit + Kräftigung

Aqua Training: Ausdauerbetontes Training im Wasser unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes und gleichzeitiges intensives Krafttraining mit geringer Gelenkbelastung.

Special Workout: Keine festgelegten Kursinhalte. Das heißt, diese Stunde kann mal mehr aerobic-, mal mehr workoutlastig sein. Bunte Mischung aus beiden Bereichen.

EXPRESS

Bauch-Rücken-Express: Übungen für die Körpermitte