



OTTOBRUNN KURSPLAN

Herbst/Winter 2021/2022

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

			C 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		
B 10:00-11:00 Pilates	B 10:05-11:05 WBS	A 09:15-10:00 Faszien Flow	A 10:00-11:00 ZUMBA	C 09:15-09:45 LES MILLS BODYPUMP	C 10:30-11:00 LES MILLS sprint	A 10:00-10:50 Step I
C 10:30-11:00 LES MILLS sprint	C 10:15-10:45 LES MILLS CORE	C 10:00-10:30 LES MILLS sprint	B 10:00-11:15 Yoga	B 09:50-10:50 Pilates		A 10:50-11:50 BBP
B 11:00-12:00 WBS		A 10:10-11:10 Balance Trampolin				A 11:50-12:40 Step II

NACHMITTAG/ABEND

A 17:00-18:00 Balance Trampolin	B 15:50-16:50 Beckenboden/ Pilates				A 15:30-16:00 Step I	
A 18:10-19:00 HIIT	A 16:55-17:55 Balance Trampolin	A 17:30-18:30 LES MILLS BODYPUMP	A 17:45-18:45 BODY STYLING	A 17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP	A 16:00-16:45 BBP	C 17:00-17:30 LES MILLS BODYCOMBAT
C 18:10-18:40 LES MILLS CORE	C 18:10-18:40 LES MILLS BODYCOMBAT	B 18:00-19:00 WBS	A 18:45-19:35 HIIT	C 18:15-18:45 LES MILLS sprint	B 16:50-17:35 WBS	A 18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP
A 19:10-20:10 ZUMBA	A 18:10-19:10 LES MILLS BODYPUMP	C 18:45-19:15 LES MILLS sprint	C 19:00-19:30 LES MILLS BODYPUMP		A 16:50-17:35 BODY STYLING	
B 19:05-20:05 Rückenfit/ Flexi-Bar	C 19:20-19:50 LES MILLS BODYBALANCE	A 19:00-20:00 Step III	B 19:00-20:15 Yoga		A 17:35-18:25 HIIT	
C 20:15-20:45 LES MILLS BODYBALANCE	B 20:05-21:20 Yoga					



Virtuelle Kurse in Raum C ☐ Diese Kurse werden **auch online** übertragen

A = Studio A (UG) B = Studio B (OG) C = Virtueller Kursraum (OG)
Bei ALLEN Kursen **Reservierung** per My Sports-App erforderlich.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Tel. 089 74 12 78 200
Ottobrunn@bodyup.de

Plan gültig ab: 04.10.2021

AUSDAUER

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

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.

HIIT: High Intensive Intervall Training. Verbessere Deine Ausdauer und spüre neue muskuläre Herausforderungen.

KRÄFTIGUNG

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

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.

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.

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

Rückenfit/Flexi-Bar: Durch die Schwingungen des FLEXI-BAR® wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung mit Stabilität reagieren muss. Rückenprobleme und Rückenschmerzen können in diesem Kurs gelindert werden.

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 Abschwingen sowie Ausbalancieren aktiviert jede Zelle Deines Körpers und trainiert besonders gelenkschonend alle Deine Muskeln.

BODY & MIND, FASZIEN & STRETCHING

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

Faszien Flow: Durch federnde Bewegungen, Ausrollen, leichtes Springen und tensegrales Aufspannen werden die faszialen Strukturen aktiviert. Es entsteht ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, das vor allem gute Laune macht.

VIRTUELLE KURSE

BODYPUMP: Kraftausdauertraining mit der Langhantel.

BODYCOMBAT: Energiegeladenes, durch Martial Arts inspiriertes Workout.

CORE: Dieses Workout steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer deiner Rumpfmuskulatur.

BODYBALANCE: Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik.

Sprint: Virtuelles Cycling Programm.

Für ausführliche Infos zu unseren Virtuellen Kursen frage dein Body Up – Team.