

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 8:45-10:00 Qi Gong	S 8:50-9:30 AQUA Training	📺 9:15-10:00 FaszienFlow	A 9:00-10:00 Pilates	📺 8:30-9:30 WBS	B 9:45-10:45 ZUMBA	B 9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP
📺 10:00-11:00 Pilates	B 9:00-9:45 WBS	B 9:00-10:00 WBS	S 10:00-10:45 AQUA Training	B 9:00-10:15 Yoga	B 10:45-11:30 BODY STYLING	📺 10:50-11:50 BBP
B 10:00-11:00 WBS	📺 9:00-10:00 ZUMBA	B 10:00-11:15 Yoga	📺 8:55-9:55 WBS	B 10:15-11:00 WBS	C 10:30-11:00 LES MILLS sprint	C 10:30-11:00 LES MILLS sprint
B 11:00-12:00 BODY STYLING	B 9:45-10:45 ZUMBA					
📺 11:00-12:00 WBS	B 10:45-11:30 BODY STYLING		S 11:15-12:00 AQUA Training	C 11:15-11:30 LES MILLS CXWORX		📺 11:50-12:40 Step II
	S 10:45-11:30 AQUA Training					

NACHMITTAG/ABEND

B 17:45-18:45 LES MILLS BODYPUMP	B 18:00-18:45 FaszienFlow		B 17:50-18:50 LES MILLS BODYPUMP		B 16:00-17:00 ZUMBA
A 18:00-19:00 Pilates	B 18:45-19:45 BODY STYLING	B 17:30-18:30 Tai Ji Quan	📺 19:00-20:15 Yoga	A 18:00-19:15 Yoga	B 17:00-18:00 Pilates
📺 19:10-20:10 ZUMBA	A 19:00-20:15 Yoga	📺 18:00-19:00 WBS	A 18:30-19:30 WBS	B 17:05-18:05 LES MILLS BODYPUMP	B 18:00-19:00 BODY STYLING
A 19:00-19:30 Stretch & Relax	B 19:45-20:30 WBS	B 19:00-20:00 ZUMBA	A 19:30-20:30 Yoga	C 18:15-18:45 LES MILLS BODYBALANCE	S 19:15-20:00 AQUA ZUMBA
B 19:15-20:15 BODY STYLING	C 19:45-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	S 19:15-20:00 AQUA Training	S 19:30-20:15 AQUA Training		Ab dem 07.11
S 19:15-20:00 AQUA Training	📺 20:05-21:20 Yoga	B 20:00-21:00 BODY STYLING	A 20:30-21:15 BODY STYLING		



= virtueller Kurs im Studio C

📺 = Diese Kurse werden online aus Ottobrunn übertragen.

A = Studio A (OG) B = Studio B (UG) C = Virtueller Kursraum (UG)
Bei ALLEN Kursen **Reservierung** per MySportsApp, Homepage oder Telefon erforderlich. Für die Teilnahme ist ein **großes** Handtuch erforderlich.
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Tel. 089 741278120
sendling@bodyup.de

Plan gültig ab: 18.10.21

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. 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.

Core virtuell: Das Core Workout ist das optimale Training für deine starke Körpermitte. Basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, aktiviert dieses Workout die hintere Muskelkette und steigert Kraft, Stabilität und Ausdauer Deiner Rumpfmuskulatur. Nebenbei beugst Du Verletzungen vor, verbesserst Deine Körperhaltung und unterstützt jegliche Bewegungen in Deinem Alltag.

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 eigenen 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.

Faszien-Flow: Workout mit Faszienrollen

BodyBalance virtuell: BodyBalance ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Im BodyBalance Kurs bekommst Du immer auch leichtere Varianten für Anfänger vorgezeigt. Du kräftigst Deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.

AUSDAUER

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

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

SH'BA'M virtuell: Ein spaßiges Tanz-Workout, das süchtig macht. SH'BAM ist eine egofreie Zone - keine Tanzerfahrung nötig. Alles, was Du brauchst ist eine lockere Einstellung und ein vielversprechendes Lächeln auf den Lippen. Trau Dich und zeig der Welt, was Du drauf hast. Du glaubst, Du kannst es nicht? Wir werden Dich eines Besseren belehren!

Sprint virtuell: Sprint ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), bei dem Du auf einem Indoor Bike trainierst und schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. Da Sprint ein kurzes Workout ist, bist Du umso motivierter, an Deine physischen und mentalen Grenzen zu gehen. Hochintensive Phasen, in denen Du ans Limit gehst, wechseln sich mit Erholungsphasen ab, in denen Du Dich auf den nächsten Intervall vorbereitest. So erreichst Du Deine Fitnessziele in Kürze und verbrennst noch Stunden nach dem Workout Kalorien.

RPM virtuell: RPM ist ein Cycling-Workout, das maximale Ergebnisse liefert und Deine Gelenke dabei minimal belastet. Lass Dich von großartiger Musik auf Touren bringen und Dich von Deinem Instruktor mit auf eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten nehmen. Widerstand und Geschwindigkeit bestimmst Du selbst und steigertest so mit der Zeit ganz individuell Dein Fitnesslevel.

AUSDAUER + Beweglichkeit + Kräftigung

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

Aqua Zumba ist eine coole Party im kühlen Nass und sorgt dafür, dass dein Körper in Form gebracht wird. Mit Tanzelementen aus Samba, Merengue und Co. hast du nicht nur jede Menge Spaß, sondern aktivierst effektiv die Fettverbrennung.

Special Workout: Keine festgelegten Kursinhalte. Ein Kraftausdauer Training mit Kleingeräten wie XCOs.

BodyCombat virtuell: Bei einem BodyCombat-Workout schlägst und kickst Du Dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kilokalorien. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Dieses Cardio-Workout, das den ganzen Körper trainiert, garantiert schnelle Resultate.