

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
Faszien Flow
online

A 9:00-10:00
Pilates

📺 8:30-9:30
WBS
online

B 9:45-10:45
ZUMBA

B 9:30-10:30
LES MILLS
BODYPUMP

📺 10:00-11:00
Pilates
online

B 9:00-9:45
WBS

B 9:00-10:00
WBS

S 10:00-10:45
AQUA
Training

B 9:00-10:00
WBS

B 10:45-11:30
BODY
STYLING

📺 10:00-10:50
Step
online

B 10:00-11:00
WBS

📺 9:00-10:00
ZUMBA
online

B 10:00-11:15
Yoga

📺 8:55-9:55
WBS
online

B 10:00-11:00
ZUMBA

C 10:30-11:00
LES MILLS
sprint

📺 10:50-11:50
BBP
online

B 11:00-12:00
BODY
STYLING

B 9:45-10:45
ZUMBA

C 10:30-11:00
LES MILLS
sprint

📺 11:00-12:00
WBS
online

B 10:45-11:30
BODY
STYLING

S 11:15-12:00
AQUA
Training

C 11:15-11:30
LES MILLS
CXWORX

B 10:45-11:45
**Special
Workout**

S 10:45-11:30
AQUA
Training

NACHMITTAG/ABEND

B 17:45-18:45
LES MILLS
BODYPUMP

B 17:45-18:45
Faszien Flow

B 17:30-18:30
Tai Ji Quan

A 18:30-19:15
WBS

B 17:05-18:05
LES MILLS
BODYPUMP

📺 16:50-17:35
WBS
online

B 16:00-17:00
ZUMBA

A 18:00-19:00
Pilates

B 18:45-19:45
BODY
STYLING

📺 19:00-20:15
Yin Yoga
online

A 18:00-19:15
Yoga

B 17:00-18:00
Pilates

📺 19:10-20:10
ZUMBA
online

A 19:00-20:15
Yoga

📺 18:00-19:00
WBS
online

A 19:15-20:30
Yoga

C 18:15-18:45
LES MILLS
BODYBALANCE

S 18:15-19:00
AQUA
Zumba

A 19:00-19:30
**Bauch
Express**

B 19:45-20:30
WBS

B 19:00-20:00
ZUMBA

S 19:30-20:15
AQUA
Training

B 19:15-20:15
BODY
STYLING

S 19:15-20:00
AQUA
Training

S 19:15-20:00
AQUA
Training

A 20:30-21:15
Style & Relax

S 19:15-20:00
AQUA
Training

📺 20:05-21:20
Yoga
online

B 20:00-21:00
BODY
STYLING

B 20:40-21:40
LES MILLS
BODYPUMP

📺 = 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: 29.04.2022

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.

CX Worx 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. Programm steht im virtuellen Kursraum zur freien Verfügung.

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

Bauch Express: Die Bauchmuskulatur ist unabdingbar für eine gesunde Haltung. Schnelles, effektives Training in 30min ist perfekt für Leute, die nicht viel Zeit haben. Danach noch eine Runde auf unseren E-Gym Geräten und du hast ein ausgewogenes Training in kürzester Zeit geschafft.

BODY & MIND

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

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. Programm steht im virtuellen Kursraum zur freien Verfügung.

Style & Stretch: Sanfte Kräftigungsübungen für den gesamten Körper in Verbindung mit intensiven Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. In Kombination mit Entspannungstechniken werden Verspannungen gelöst und Stress abgebaut.

AUSDAUER

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

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. Programm steht im virtuellen Kursraum zur freien Verfügung.

AUSDAUER + Kräftigung + Beweglichkeit

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:

Eine dynamische, abwechslungsreiche Mischstunde, welche sehr viel Spaß garantiert!

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