



# Sendling KURSPLAN

## WINTER 2022/2023

**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 氣功 qi-gong	S 8:50-9:30 AQUA Training		8:55-9:55 WBS online	A 08:15-09:30 Yoga		B 10:00-11:00 Langhantel- Training
B 10:00-11:00 WBS	B 9:00-10:00 WBS	B 9:00-10:00 WBS	A 9:00-10:00 Pilates	8:30-9:30 WBS online		10:00-10:45 Step I online
10:00-11:00 Pilates online	9:00-10:00 ZUMBA online	9:15-10:00 Faszien Flow online		B 09:30-10:15 Flexibar.		10:45-11:30 BBP online
B 11:00-12:00 BODY STYLING	B 10:00-11:00 ZUMBA	B 10:00-11:00 BODY STYLING	S 10:00-10:45 AQUA Training	B 10:15-11:15 WBS Faszien	B 10:00-11:00 Pilates	C 11:00-11:30 LES MILLS sprint
11:00-12:00 WBS online	S 10:45-11:30 AQUA Training		S 11:15-12:00 AQUA Training		B 11:00-12:00 BODY STYLING	B 11:00-12:00 Special Workout
					C 11:15-11:45 LES MILLS sprint	11:30-12:15 Step II online

### NACHMITTAG/ABEND

B 17:45-18:45 LES MILLS BODYPUMP	B 17:45-18:45 WBS Faszien			B 17:00 18:00 LATIN Moves	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	B 18:00-19:00 deepwork TM	B 18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	C 17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP	Kurs SPECIAL Siehe Aushang	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 18:30-19:15 WBS	A 18:00-19:15 Yoga		S 18:15-19:00 AQUA Zumba
A 19:00-19:30 Bauch Express	S 19:15-20:00 AQUA Training	B 19:00-20:00 ZUMBA	19:00-20:15 Yin Yoga online			
B 19:15-20:15 BODY STYLING	C 19:45-20:30 TRX Zirkel Training	S 19:15-20:00 AQUA Training	A 19:15-20:30 Yoga			
S 19:15-20:00 AQUA Training	20:05-21:20 Yoga online	B 20:00-21:00 BODY STYLING	S 19:15-20:00 AQUA Training			



= 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. Kursdurchführung ab 3 Teilnehmer. Wir behalten uns vor bei dauerhafter geringer Teilnehmerzahl, den Kursplan zu ändern.

Tel. 089 741278-120

[kurse.sendling@bodyup.de](mailto:kurse.sendling@bodyup.de)

Plan gültig ab: 04.10.2022

## KRÄFTIGUNG

**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.

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

**WBS & Faszien:** Durch den Einsatz von kleinen Faszienbällen werden sog. Triggerpunkte (Schmerzpunkte) behandelt und anschließend durch Mobilitätsübungen die Beweglichkeit in deinen Gelenken verbessert. Muskuläre Verspannungen werden gelöst und du fühlst dich wie nach einer Massage.

**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.

**FlexiBar:** 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.

## BODY & MIND

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

**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 online (ohne Faszienrolle)** - ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen und fließenden Bewegungen. Wir lösen muskuläre und fasziale Verspannungen durch Schwingbewegungen und dehnen Engpässe in den Gelenken wieder auf.

## AUSDAUER

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

**Latin Moves:** Salsa, Rumba und Afro werden Schritt für Schritt zu einer Choreographie vereint und bringen dein Herz-Kreislauf-System in Schwung.

**Sprint virtuell:** Virtuelles Cycling Programm.

## 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 Kursstunde, in der das Kursprofil individuell variieren kann. Eine bunte Mischung aus Cardio- und Workout Training. Wer die Vielfalt liebt, ist hier genau richtig.

**Deepwork™:** Ein funktionelles Ganzkörpertraining, das deine Koordination und Beweglichkeit fördert und gleichzeitig dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Es wird barfuß trainiert!