

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 8:45-9:30 AQUA Training		8:55-9:55 WBS online	A 08:15-09:30 Yoga		C 10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP
B 10:00-11:00 WBS	B 9:00-10:00 <i>Pilates</i>	B 9:00-10:00 WBS	B 9:00-10:00 <i>Pilates</i>	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 10:10-10:55 AQUA Training	B 10:15-11:15 WBS Faszien	B 10:00-11:00 <i>Pilates</i>	C 11:15-11:45 LES MILLS sprint
11:00-12:00 WBS online	S 11:00-11:45 AQUA Training		S 11:15-12:00 AQUA Training		B 11:00-12:00 BODY STYLING	B 10:30-11:45 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 <i>Pilates</i>	B 18:45-19:45 BODY STYLING	B 18:00-19:00 <i>Pilates</i>	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 <i>Pilates</i>
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	C 20:05-20:35 LES MILLS CXWORX	S 19:15-20:00 AQUA Training			

Schnell zur
Kursbuchung
über unsere
App – 48 h
vorher!



= 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

Plan gültig ab: 01.03.2023

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 oder Rollen 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. Einstieg jederzeit möglich!

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.

Salsation: Ein Tanzworkout, das deinen ganzen Körper kräftigt und dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Es werden verschiedene Musikstile verwendet und zu jedem Lied wird eine kleine Choreographie erlernt.

Sprint virtuell: Virtuelles Cycling Programm, das deine Kondition aufs höchste fordert!

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.