



OTTOBRUNN KURSPLAN

Herbst/Winter 2023/2024

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 08:20-08:50
CORE

C 08:45-09:45
LES MILLS BODYPUMP

B 08:30-09:30
WBS

A 10:15-11:00
Flexibar.

A 10:00-10:45
Step I

B 09:00-10:00
Yoga

B 09:00-10:00
Pilates

A 08:55-09:55
WBS

A 09:00-09:45
BODY STYLING

C 10:30-11:00
LES MILLS BODYBALANCE

A 10:45-11:30
BBP

B 10:00-11:00
Pilates

A 09:00-10:00
ZUMBA

A 09:15-10:00
Faszien Flow

A 10:00-11:00
ZUMBA

C 09:15-09:45
LES MILLS BODYPUMP

A 11:05-11:50
Pilates

A 11:30-12:30
Step II

C 10:30-11:00
sprint

B 10:05-11:05
WBS

A 10:10-11:10
Balance Trampolin

B 10:00-11:15
Yoga

A 09:50-10:50
Step II

B 11:00-12:00
WBS

C 10:10-11:10
CYCLING

C 11:00-11:30
sprint

C 10:10-11:10
CYCLING

NACHMITTAG/ABEND

A 17:00-18:00
Balance Trampolin

A 15:00-15:45
FIT KIDS
3-5 J.

A 17:30-18:30
LES MILLS BODYPUMP

A 17:45-18:45
BODY STYLING

C 16:00-16:30
sprint

A 15:30-16:00
Step I

C 17:45-18:15
CORE

A 16:00-16:45
FIT KIDS
6-12 J.

B 18:00-19:00
WBS

C 18:00-18:30
LES MILLS BODYPUMP

A 17:00-18:00
LES MILLS BODYPUMP

A 16:00-16:45
BODY STYLING

C 16:00-16:30
LES MILLS BODYCOMBAT

A 18:10-18:55
HIIT

A 16:55-17:55
Balance Trampolin

C 18:45-19:45
CYCLING

A 18:45-19:30
HIIT

B 16:50-17:35
WBS

A 17:00-18:00
LES MILLS BODYPUMP

C 18:30-19:30
CYCLING

B 18:05-19:05
Pilates
Beckenboden/

A 19:00-20:00
Step III

B 19:00-20:15
Yoga

A 18:15-19:15
SPECIALS
monatlich s. NEWS

B 19:05-20:05
WBS

A 18:10-19:10
LES MILLS BODYPUMP

A 19:10-20:10
ZUMBA

C 19:20-19:50
LES MILLS BODYBALANCE

C 19:40-20:25
CYCLING

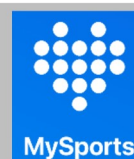
B 20:05-21:20
Yoga

Bei allen Kursen Reservierung per MySports-App erforderlich.

A = Studio A (UG) B = Studio B (OG) C = Virtueller Kursraum (OG)

Virtuelle Kurse in Raum C Diese Kurse werden auch online übertragen

Plan gültig ab: 02.10.2023 - Kurzfristige Änderungen vorbehalten.
Tel.: 089 7412 78200 E-Mail: ottobrunn@bodyup.de



Jetzt die Mitglieder-App
herunterladen

AUSDAUER

Cycling: Durch Dauer- und Intervallmethoden steigert Du Deine Ausdauerleistung und verbesserst zu motivierender Musik Dein Herz-Kreislauf-System sowie die Energiebereitstellung.

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

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.

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

KRÄFTIGUNG

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

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, WBS Faszien: Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung & Flexibilität und für einen gesunden Rücken und einen straffen Bauch. Federnde Bewegungen, tensegrales Aufspannen aktivieren die faszialen Strukturen.

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 Abspringen 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.