



Sendling KURSPLAN Winter 2023/2024

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 08:45-10:00 氣功 qi-gong	S 08:45-09:30 AQUA Training	A 08:15-09:15 Yoga Für Einsteiger	08:55-09:55 WBS online	A 08:15-09:30 Yoga	B 10:00-11:00 Pilates	B 10:15-11:00 Pilates
S 09:00-09:45 AQUA Training	B 09:00-10:00 Pilates	B 09:00-10:00 WBS	B 09:00-10:00 Pilates		B 11:00-12:00 BODY STYLING	10:00-10:45 Step I online
B 10:00-11:00 WBS		09:15-10:00 Faszien Flow online		B 09:30-10:15 Flexibar.	C 11:15-11:45 LES MILLS sprint	10:45-11:30 BBP online
10:00-11:00 Pilates online	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 11:00-12:00 Cardio Workout
B 11:00-12:00 BODY STYLING						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			11:30-12:30 Step II online

NACHMITTAG/ABEND

B 18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	B 18:00-19:00 WBS Faszien	B 18:00-19:00 Pilates		B 17:00 18:00 Salsation	16:50-17:35 WBS online	B 15:45-16:45 ZUMBA
A 18:00-19:00 Pilates	B 19:00-20:00 BODY STYLING	18:00-19:00 WBS online	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 LES MILLS BODYPUMP
B 19:10-19:55 Funktional Fit	A 19:00-20:15 Yoga	B 19:00-20:00 ZUMBA	A 18:30-19:15 WBS	A 18:00-19:15 Yoga		S 18:15-19:00 AQUA Training
S 19:15-20:00 AQUA Training	S 19:15-20:00 AQUA Training	S 19:15-20:00 AQUA Training	A 19:15-20:30 Yoga			
C 20:05-20:35 LES MILLS CXWORX	C 20:05-20:35 TRX Express	B 20:10-21:10 LES MILLS BODYPUMP	S 19:15-20:00 AQUA Training		Schnell zur Kursbuchung über unsere App – 48 h vorher!	
	20:05-21:20 Yoga online					



= 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: 01.10.2023

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.

BBP [online](#): gezielte Kräftigung der Bereich Bauch, Beine und Po

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.

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.

CXWorkx virtuell: ein 30- minütiges Kurzprogramm, bei dem die Kräftigung der Bauch – und Rumpfmuskulatur im Vordergrund steht. Ein kurzes, sehr effektives Workout.

TRX Express: das 30- minütige Ganzkörper Workout mit dem Schlingenband TRX trainiert deine Ganzkörpermuskulatur äußerst effektiv - **bitte bereits aufgewärmt zur Stunde erscheinen!**

BODY & MIND

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

Yoga für Einsteiger: dieser Yoga Kurs dauert nur 60 min. und ist für Alle geeignet, die keine oder wenig Yoga Erfahrung haben.

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 Cyding Programm, das deine Kondition aufs höchste fordert!

Step I und II [online](#): für Alle, die zuhause ein Step haben und sich damit auspowern möchten. Step I ist für Einsteiger / Step II für Fortgeschrittene

AUSDAUER + Kräftigung + Beweglichkeit

Aqua Training: Ausdauerbetontes Training im Wasser unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes und gleichzeitiges intensives Krafttraining mit geringer Gelenkbelastung. Es wird mit unterschiedlichen Hilfsmitteln gearbeitet.

Cardio 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.

Funktional Fit: ein Ganzkörperworkout, welches deine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert. Es werden Bewegungsmuster erlernt, die mithilfe deines Körpergewichtes und Kleingeräten immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen und so bekommst du ein intensives, multifunktionales Training!