

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
07:00 – 22:30	08:00 – 22:30	08:00 – 22:30	07:00 – 22:30	08:00 – 22:30	09:00–20:00	09:00 – 21:00

VORMITTAG

A 08:45-10:00 氣功 qi-gong	S 08:45-09:30 AQUA Training	C 09:15-09:35 LES MILLS BODYBALANCE	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	08:30-09:30 WBS online	A 10:00-11:00 Pilates	10:00-10:45 Step I online
A B 10:00-11:00 WBS	C 10:10-10:40 CORE	09:15-10:00 Faszien Flow online	C 10:15-10:45 LES MILLS sprint	B 09:30-10:15 Flexibar.	B 11:00-12:00 BODY STYLING	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	C 11:15-11:45 LES MILLS sprint	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 Pilates	B 18:00-19:00 WBS	B 18:00-19:00 Pilates	B 18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	C 17:00-17:30 LES MILLS BODYPUMP	16:50-17:35 WBS online	B 17:00-18:00 LES MILLS BODYPUMP
A 18:10-18:55 Zirkeltraining HITT	B 19:00-20:00 Cardio Workout	18:00-19:00 WBS online	C 19:15-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30-18:30 Outdoor Bootcamp		B 18:15-19:15 ZUMBA
C 19:00-19:30 LES MILLS BODYPUMP	A 19:00-20:15 Yoga	B 19:00-20:00 ZUMBA	A 18:30-19:15 Faszien Flow	B 17:15-18:15 STEP I	Kurs SPECIALS Siehe Aushang	S 18:15-19:00 AQUA Training
B 19:10-19:55 Funktional Fit	S 19:15-20:00 AQUA Training	S 19:15-20:00 AQUA Training	A 19:15-20:30 Yoga	A 18:15-19:30 Yoga		
S 19:15-20:00 AQUA Training	20:05-21:20 Yoga online	B 20:10-21:10 LES MILLS BODYPUMP	S 19:15-20:00 AQUA Training			

Schnell zur Kursbuchung über unsere App – ab 48 h vorher! Kostenfreie Stornierung bis 1,5 Stunden vor Kursbeginn!



 = virtueller Kurs im Studio C
 = Diese Kurse werden online aus Ottobrunn übertragen.
A = Studio A (OG) **B** = Studio B (UG) **C** = Virtueller Kursraum (UG)

Tel. 089 741278-120
kurse.sendling@bodyup.de

Plan gültig ab: 12.04.2025

Bei ALLEN Kursen **Reservierung** per MySportsApp, Homepage oder Telefon erforderlich.
Für die Teilnahme ist ein **großes** Handtuch erforderlich – **Yoga** Kurse mit eigener Matte!
Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Kursdurchführung ab 3 Teilnehmer. Wir behalten uns vor bei dauerhafter geringer Teilnehmerzahl, den Kursplan zu ändern.

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. Alle 3 Monate wird das Programm erneuert, um neue Trainingsreize zu setzen.

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.

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.

Core *virtuell*: ein 30- minütiges Kurzprogramm, bei dem die Kräftigung der Bauch – und Rumpfmuskulatur im Vordergrund steht. Ein kurzes, sehr effektives Workout , welches automatisch zu den angegebenen festen Zeiten in Studio C startet.

BODY & MIND

Yoga: Aktive und entspannende Körperübungen zum Aufbau der Körperbalance zwischen Stabilität und Entspannung. In allen Kursen werden unterschiedliche Levels angeboten und Du kannst jederzeit einsteigen! Jede einzelne Yoga Stunde hat Ihren individuellen Stil, je nach Trainer/in.

Body Balance *virtuell*: unser virtuelles **Yoga** Programm zu festen Zeiten im Studio C oder jederzeit selbständig zu starten. Du kannst zwischen 20 bis 60 min. Deinen Yoga Kurs auswählen und mit Deiner eigenen Matte starten!

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 (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.

Step: Durch das Auf- und Absteigen auf eine erhöhte Plattform (Step) wird Dein Herz-Kreislaufsystem auf Hochtouren gebracht und ordentlich Kalorien verbrannt! Unsere Step Kurse gibt es auch **online** (siehe Kursplan)

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!

Les Mills Sprint *virtuell* : starte dein Cycling Programm und fahre verschiedene Touren mit den virtuellen Cycling Trainer*innen. Du kannst Dir verschiedene Etappen und Routen selber auswählen oder zu den festen Zeiten im Kursplan kommen.

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. **Nur 1 Aqua Kurs pro Tag buchbar!**

Body Combat *virtuell*: Das Boxtraining für Alle, die sich auspowern wollen. In nur 30 Minuten trainierst du deine Muskelschnellkraft und Deine Ausdauer .

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!

Zirkeltraining / HITT: an verschiedenen Stationen werden im Intervallrhythmus unterschiedliche Übungen zur Kräftigung und Ausdauer gemacht. In 45 Minuten hast Du ein effektives Ganzkörper Workout!

Outdoor Bootcamp: ab 11.04.2025 bis Ende Oktober wird bei jedem Wetter im Freien trainiert! Stelle Dich der Herausforderung und genieße Dein Ausdauer- und Krafttraining an der frischen Luft! Bitte Outdoor Bekleidung bzw. Schuhe mitbringen – Treffpunkt im Garten im Innenhof !