

# BODY UP DIVA OBF

## KURSPLAN

### WINTER 25/26

Gültig ab 01.10.2025

#### HABEN SIE FRAGEN ZUM KURSPLAN?

Wenden Sie sich bitte an:

[ostbf@bodyup.de](mailto:ostbf@bodyup.de)

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

An Feiertagen gelten abweichende Kurs- und Öffnungszeiten.

Hotline: 44 71 013



**BODY UP DIVA**  
81667 München  
Orleansplatz 3  
Telefon 44 70 000  
[www.bodyup.de](http://www.bodyup.de)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

| MONTAG<br>9.00 – 22.30                  | DIENSTAG<br>7.00 – 22.30                 | MITTWOCH<br>7.00 – 22.30                  | DONNERSTAG<br>7.00 – 22.30                 | FREITAG<br>7.00 – 22.00              | SAMSTAG<br>9.00 – 21.00                           | SONNTAG<br>9.00 – 21.00                         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                         | 7.45 – 8.45<br><b>Hot Body</b>           | 9.00 – 9.45<br><b>Move   Dance</b>        | 7.30 – 8.30<br><b>Vinyasa Yoga</b>         |                                      |                                                   |                                                 |
| 9.30 – 10.30<br><b>Move &amp; Style</b> | 9.00 – 10.00<br><b>WSG &amp; Faszien</b> | 9.45 – 10.45<br><b>Body Workout</b>       | 9.00 – 10.00<br><b>ToBoCo</b>              | 9.15 – 10.15<br><b>Step</b>          | 9.15 – 10.15<br><b>Rückenfit</b>                  |                                                 |
| 10.30 – 11.30<br><b>Pilates</b>         | 10.10 – 11.10<br><b>Trampolin*</b>       | 10.45 – 12.00<br><b>Hatha Yoga</b>        | 10.00 – 11.00<br><b>Rückenfit</b>          | 10.15 – 11.15<br><b>Body Workout</b> | 10.15 – 11.15<br><b>Pilates</b>                   | 10.30 – 11.30<br><b>ToBoCo mit Step</b>         |
|                                         |                                          |                                           |                                            | 11.15 – 12.30<br><b>Yogilates</b>    | 11.15 – 12.15<br><b>Zumba®</b>                    | 11.30 – 12.30<br><b>Rückenfit mit Flexi-Bar</b> |
| 18.30 – 19.00<br><b>Xpress</b>          |                                          |                                           | 18.30 – 19.00<br><b>Xpress</b>             |                                      | 12.15 – 13.15<br><b>Body Workout</b>              |                                                 |
| 17.15 – 18.15<br><b>Body Workout</b>    |                                          | 16.30 – 17.30<br><b>Faszien   Pilates</b> | 16.30 – 17.30<br><b>Yogilates</b>          | 16.30 – 17.30<br><b>Zumba®</b>       |                                                   | 14.00 – 15.00<br><b>Faszien Flow</b>            |
| 18.15 – 19.00<br><b>Step</b>            | 17.00 – 18.00<br><b>H.I.I.T</b>          | 17.30 – 18.30<br><b>ToBoCo</b>            | 17.30 – 18.20<br><b>Functional Workout</b> | 17.30 – 18.30<br><b>Pilates</b>      | 17.00 – 17.45<br><b>Step II/ H.I.I.T. i.W. **</b> | 15.05 – 16.05<br><b>Hot Body</b>                |
| 19.00 – 20.00<br><b>Pilates</b>         | 18.00 – 19.00<br><b>Body Workout</b>     | 18.30 – 19.30<br><b>Rückenfit/Stretch</b> | 18.20 – 19.10<br><b>Zumba®</b>             | 18.30 – 19.45<br><b>Yoga</b>         | 17.55 – 18.40<br><b>Trampolin*</b>                | 16.15 – 17.15<br><b>Zumba®</b>                  |
| 20.00 – 21.15<br><b>Vinyasa Yoga</b>    | 19.05 – 20.05<br><b>Pilates</b>          | 19.30 – 20.45<br><b>Vinyasa Yoga</b>      | 19.10 – 20.10<br><b>Hot Body</b>           |                                      |                                                   |                                                 |

#### WICHTIG:

Yoga nur mit eigener Matte

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| Alle                                               |
| Mittelstufe                                        |
| Fortgeschritten                                    |
| Kleingruppentraining<br>Functional Trainingsfläche |

\* Anmeldung erforderlich

\*\* im Wechsel – Info in der My Sports App