



SENDLING KURSPLAN

Herbst-Winter2025/2026

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	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 ZUMBA	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 LES MILLS CORE	09:15-10:00 Faszien Flow online	C 10:15-10:45 LES MILLS sprint	B 09:15-10:00 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 BODY STYLING	B 10:00-11:00 BODY STYLING	S 10:10-10:55 AQUA Training	B 10:05-10:50 WBS Faszien	C 11:15-11:45 LES MILLS sprint	B 11:00-12:00 Cardio Workout
B 11:00-12:00 Pilates	S 10:20-11:05 AQUA Training			B 10:55-11:40 WBS Faszien		C 11:15-11:45 LES MILLS sprint
11:00-12:00 WBS online	S 11:15-12:00 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 17:15-18:00 Flexibar.	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	B 18:00-19:00 Pilates	C 19:15-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	A 17:00-18:00 Pilates		B 18:15-19:15 ZUMBA
C 19:00-19:30 LES MILLS BODYPUMP	A 19:00-20:15 Yoga	18:00-19:00 WBS online	A 18:15-19:00 Faszien Flow	B 17:30 – 18:30 Zirkeltraining HITT	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	B 19:00-20:00 ZUMBA	A 19:05-20:20 Yoga	S 17:30-18:15 AQUA ZUMBA	Schnell zur Kursbuchung über unsere App – ab 48 h vorher! Alle Aqua Kurse 24 h vorher!	
S 19:15-20:00 AQUA Training		S 19:15-20:00 AQUA Training	S 19:15-20:00 AQUA Training	A 18:15-19:30 Yoga		
		B 20:10-21:10 LES MILLS BODYPUMP			Kurstornierungen bis 1,5 h vor Kursbeginn erbeten!	



= virtueller Kurs im Studio C

= Diese Kurse werden online aus Ottobrunn übertragen.

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

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.

Bei Fragen zum Kursplan

kurse.sendling@bodyup.de

Anmeldung zu allen Kursen nur über
Homepage oder MySports App

Plan gültig ab: 01.10.2025

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) online - 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 nur **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!**

Aqua ZUMBA: eine Zumba Stunde im Wasser sorgt für ein Workout der besonderen Art! Hier werden die Vorteile der Wassergymnastik mit lateinarianischem Tanzworkout verbunden.

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 - ein effektives Ganzkörper Workout, welches Dich fordert!