

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 E-F 08:45 10:00 氣功 qi-gong	B E-F 09:15 10:00 ZUMBA	B E-F 09:00 10:00 Wirbel- säule	A E-F 09:00 10:00 Pilates	M E-F 08:45 08:55 S.T.R.A.F.F. Express	B E-F 10:00 10:45 RÜCKENFIT	B E-F 09:30 10:30 LES MILLS BODY PUMP
B E-F 10:00 11:00 Wirbel- säule	B E-F 10:00 10:30 BODY STYLING	M E-F 09:05 09:15 S.T.R.A.F.F. Express	M E-F 09:05 09:15 S.T.R.A.F.F. Express	B E-F 09:00 09:45 Wirbel- säule	A E-F 10:00 10:55 WS Balance	B E-F 10:30 11:30 SPECIAL WORKOUT
A E-F 10:15 11:15 RÜCKEN ZIRKEL *	M E-F 10:05 10:15 S.T.R.A.F.F. Express	B E-M 10:15 11:45 Iyengar Yoga		A E 09:00 10:20 Vinyasa Yoga	B E-F 10:45 11:30 BBP Express	
	B E-F 10:30 11:15 Wirbel- säule			B E-F 09:45 10:30 Flexibar.		


NACHMITTAG / ABEND

A E-F 18:00 19:00 Pilates	B E-F 17:30 18:15 FASZIEN- TRAINING Strength	B E-F 17:30 18:30 tai ji quan	B E-F 18:00 19:00 Xco-Style	B E-F 17:00 17:55 Functional TRAINING	B E-F 16:00 17:00 ZUMBA	A E-F 17:00 18:00 Pilates
M E-F 18:05 18:15 S.T.R.A.F.F. Express	B E-F 18:15 19:15 Xco-Flexi	M E-F 18:05 18:15 S.T.R.A.F.F. Express	C E-F 18:00 18:30 TRX Suspension Training	A M-F 18:00 19:15 Vinyasa Yoga	B E-F 17:00 17:45 BBP Express	A E-F 18:00 18:45 STRETCH & Relax
B E-F 18:15 19:00 LES MILLS BODY PUMP	M E-F 19:05 19:15 S.T.R.A.F.F. Express	B E-F 19:00 20:00 Beach WORKOUT	M E-F 18:05 18:15 S.T.R.A.F.F. Express	B E-F 18:15 19:15 LES MILLS BODY PUMP		
B E-F 19:00 20:00 BODYPOWER	B E-F 19:15 19:30 FASZIEN- TRAINING Relax	B E-F 20:00 21:00 ZUMBA	C E-F 18:30 19:00 Core & Balance			
B E-F 20:00 21:00 DanceFitness	B E-F 19:30 20:30 BODYPOWER		O E-F 19:00 19:55 Outdoor Training			
	K E-F 19:30 20:15 RÜCKEN ZIRKEL *		A E 19:00 20:00 WS Pezziball			
	A E-F 19:30 21:00 Yoga Yin und Yang		A E 20:00 21:15 Yin Yoga			
	O E-F 20:00 21:00 Outdoor Training		B E-F 20:30 21:30 LES MILLS BODY PUMP			

 = Ausdauer

 = Kräftigung

 = Ausdauer + Kräftigung

 = Express

 = Body & Mind

A = Studio A | B = Studio B | C = Cyclingraum | K = Kinesis | M = Mobitrain-Raum | O = Outdoor | S = Schwimmbad
E = Einsteiger | M = Mittelstufe | F = Fortgeschritten

* Reservierung erforderlich: Persönlich an der Rezeption oder telefonisch unter 089 74127861.

Bei Fragen sende uns gerne eine E-Mail an: sendling@bodyup.de

Wir behalten uns vor, Kurse, die längere Zeit von weniger als 6 Personen besucht werden, zu streichen. Ebenso gibt es saisonale Planänderungen.

Plan gültig ab:
01.05.2019

www.bodyup.de

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

C E-F 09:00 09:45 EASY CYCLE *	S E-F 09:00 09:40 AQUA TRAINING	C E-F 09:30 10:00 myride+ VIRTUAL COACHING	S E-F 10:15 11:00 AQUA TRAINING		C E-F 11:00 12:00 CYCLING *
	S E-F 10:30 11:10 AQUA TRAINING		C E-F 10:30 11:00 myride+ VIRTUAL COACHING		
	S E-F 11:20 12:00 AQUA TRAINING		S E-F 11:15 12:00 AQUA TRAINING		C E-F 12:00 12:30 CYCLING *
					C E-F 11:30 12:30 CYCLING *

NACHMITTAG / ABEND

C E-F 18:30 19:00 myride+ VIRTUAL COACHING	C E-F 18:00 18:55 CYCLING *	C E-F 18:30 19:00 myride+ VIRTUAL COACHING	S E-F 19:00 19:45 AQUA TRAINING	C E-F 18:00 19:00 CYCLING *
S E-F 19:10 20:00 AQUA TRAINING	C E-F 19:00 19:55 CYCLING *	S E-F 19:10 20:00 AQUA TRAINING	C E-F 20:00 20:55 CYCLING *	C E-F 19:00 19:30 CYCLING *
	S E-F 19:15 20:00 AQUA TRAINING		C E-F 21:00 21:55 CYCLING *	
	C E-F 20:00 21:00 CYCLING *			
	C E-F 21:05 22:00 CYCLING *			

= Ausdauer

= Kräftigung

= Ausdauer + Kräftigung

= Express

= Body & Mind

AUSDAUER

- Cycling / Easy Cycle:** Effizientes Ausdauerprogramm auf dem Rad. Keine Überforderung durch individuell einstellbaren Tretwiderstand.
- myride+ Virtual Coaching:** Virtueller Cycling-Kurs – Es wird mit Leinwand, Landschaft und virtuellem Kurstrainer gefahren.
- Zumba:** „FUN AND EASY TO DO“, man muss nicht tanzen können. Das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

KRÄFTIGUNG

- BeachWorkout** Du willst einen tollen Beach-Body? Und vom Abnehmen hast du die Schnauze voll und willst im Bikini trotzdem knackig aussehen? Dann bist du hier richtig, um Bauch, Beine, Po in beste Strandform zu bringen.
- Bodystyling:** Abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit diversen Zusatzgeräten.
- Core & Balance:** Übungen für die Körpermitte mit sehr hoher Gleichgewichtskomponente.
- Faszientraining „Strength“:** Workout mit der Faszienrolle.
- Les Mills BODYPUMP:** Body Pump ist ein Ganzkörpertraining mit moderaten Gewichten. Du wirst durch die Gruppe und die fantastische Musik animiert, über dich hinauszuwachsen und Ziele zu erreichen die im Einzeltraining unerreichbar scheinen.
- Outdoor Training:** Trainingseinheit, die ganzjährig im Garten des Hauses stattfindet. Flexibles Training für den ganzen Körper mit dem Schwerpunkt Rücken und Herz- Kreislauf Elementen. Für alle Altersgruppen und Leistungsstufen geeignet. Besonders geeignet bei körperlichen Problemen. Die Übungen können individuell auf die Teilnehmer abgestimmt werden, da der Kurs hauptsächlich als Stationstraining, also Zirkeltraining, durchgeführt wird.
- Rückenzirkel:** Ausgewogenes Stationstraining für den gesamten Körper mit Schwerpunkt Rücken.
- TRX:** Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden.
- Wirbelsäule / Rückenfit:** Rückentraining mit stabilisierenden, mobilisierenden und kräftigenden Übungen zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und Verbesserung der Körperhaltung.
- WS Balance / WS Pezziball:** Je nach Kursbezeichnung liegt der Fokus in diesen Wirbelsäulenkursen entweder mehr auf der Arbeit mit dem Beckenboden, der Zuhilfenahme des Pezziballs oder mehr auf Balance-Übungen.
- XCO / Flexi Bar:** Training zur Kräftigung von tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln, sowie des kollagenen Bindegewebes mit den Zusatzgeräten XCO und/oder Flexi Bar.

AUSDAUER + KRÄFTIGUNG

- Aqua Training:** Ausdauerbetontes Training im Wasser unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes und gleichzeitiges intensives Krafttraining mit geringer Gelenkbelastung.
- BodyPower:** Ausdauer- & Kraftübungen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und gelegentlich Kurz- oder Langhanteln und/oder XCO's.
- Dance Fitness:** Latino Musik, Power, Spaß und gezielter Muskelaufbau - Tanz Dich fit! 40 Min. Dance Fitness & 20 Min. BBP.
- Functional Training:** Explosive Mischung aus athletischen und stabilisierenden Workouts. Die geballte Power einer Toningstunde trifft hier auf funktionelle, athletische und komplexe Bewegungsabläufe. Es ist ein ganzheitliches Training zur Verbesserung der Kraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer. Für alle Altersklassen und Leistungsniveaus geeignet und kann dementsprechend auf die jeweilige Person angepasst werden.
- Special Workout:** Keine festgelegten Kursinhalte. Das heißt, diese Stunde kann mal mehr aerobic-, mal mehr workoutlastig sein. Bunte Mischung aus beiden Bereichen.

BODY & MIND

- Faszientraining „Relax“:** Ziel ist es, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien zu erhöhen. Durch Selbstmassage mit der Rolle werden Verspannungen und Schmerzen gelöst.
- Pilates:** Auf das Körperzentrum orientiertes Training. Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Im Fokus stehen Atmung, axiale Länge und Powerhouse.
- Qi Gong:** Wahrnehmen, was nicht fassbar ist, den Sinn ergründen, Lebensenergie (Qi) stärken & mehren. Mit dem Herzen ins eigene Sein (Selbst) gelangen, durch Üben (Gong) Fähigkeiten hervorbringen, um tiefer zum Ursprung vorzudringen.
- Stretch & Relax:** Intensive Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. In Kombination mit Entspannungstechniken werden Verspannungen gelöst und Stress abgebaut.
- Tai Ji Quan:** Der sanfte Ausgleich zu Deinem Alltag. Mit langsamen, harmonischen Bewegungen wird Dein körperliches Wohlbefinden gesteigert und psychische und physische Spannungen gelöst. (Yang Stil)
- Yoga – Iyengar:** Im Zentrum stehen die Asanas. Diese werden in unterschiedlichen Sequenzen geübt. Hinzu kommen Atemtechniken, die auf einer feinstofflicheren Ebene wirken. Im Iyengar werden Hilfsmittel wie Gurte und Klötze genutzt. Iyengar-Yoga ist sehr präzise.
- Yoga – Vinyasa:** Eine atemgeführte Stunde, in der im Fluss die Basics erlernt werden. Die letzte halbe Stunde in diesem Kurs ist eher ruhig mit vielen Dehnungen.
- Yoga – Yin und Yang:** Durch einen fließenden Übergang von Yin & Yang Positionen wird die Basis für innere Harmonie hin zur Mitte geschaffen. Die Übungen regen den Energiefluss in den Meridiansystemen sanft an und entspannen die Körpersysteme. Die Yang-Sequenzen stärken den Muskeltonus und regen den Stoffwechsel & Kreislauf an. Die Yin-Sequenzen wirken in den tieferen Schichten des Bindegewebes.

EXPRESS

- BBP Express:** Übungen zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po.
- S.T.R.A.F.F. Express:** Innovatives Trainingskonzept, bei dem wechselnde Körperpartien (Bauch, Rücken, Faszien etc.) in einem 10-minütigen Intensivtraining gezielt beansprucht werden. Es lohnt sich, Dein herkömmliches Training kurz zu unterbrechen, um das Know-how unserer Coaches zu nutzen. Danach beantwortet Dir Dein Coach Fragen rund um das Intensivtraining.