



# SENDLING KURSPLAN

## Herbst/Winter 2024/2025

**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

<b>A 08:45-10:00</b> 氣功 qi-gong	<b>S 08:45-09:30</b> <b>AQUA</b> Training	<b>C 09:15-09:45</b> <b>BODYBALANCE</b>	<b>08:55-09:55</b> <b>WBS</b> online	<b>A 08:15-09:30</b> <b>Yoga</b>	<b>C 10:00-10:45</b> <b>BODYBALANCE</b>	<b>B 10:15-11:00</b> <i>Pilates</i>
<b>S 09:00-09:45</b> <b>AQUA</b> Training	<b>B 09:00-10:00</b> <i>Pilates</i>	<b>B 09:00-10:00</b> <b>WBS</b>	<b>B 09:00-10:00</b> <i>Pilates</i>	<b>08:30-09:30</b> <b>WBS</b> online	<b>B 10:00-11:00</b> <i>Pilates</i>	<b>10:00-10:45</b> <b>Step I</b> online
<b>A B 10:00-11:00</b> <b>WBS</b>	<b>C 10:10-10:40</b> <b>CORE</b>	<b>09:15-10:00</b> <b>Faszien Flow</b> online	<b>C 10:15-10:45</b> <b>sprint</b>	<b>B 09:30-10:15</b> <b>Flexibar.</b>	<b>A 10:00-11:00</b> <i>Pilates</i>	<b>10:45-11:30</b> <b>BBP</b> online
<b>10:00-11:00</b> <b>Pilates</b> online	<b>B 10:00-11:00</b> <b>ZUMBA</b>	<b>B 10:00-11:00</b> <b>BODY STYLING</b>	<b>S 10:10-10:55</b> <b>AQUA</b> Training	<b>B 10:15-11:15</b> <b>WBS</b> Faszien	<b>B 11:00-12:00</b> <b>BODY STYLING</b>	<b>B 11:00-12:00</b> <b>Cardio</b> Workout
<b>B 11:00-12:00</b> <b>BODY STYLING</b>					<b>C 11:15-11:45</b> <b>sprint</b>	<b>C 11:15-11:45</b> <b>sprint</b>
<b>11:00-12:00</b> <b>WBS</b> online	<b>S 11:00-11:45</b> <b>AQUA</b> Training		<b>S 11:15-12:00</b> <b>AQUA</b> Training			<b>11:30-12:30</b> <b>Step II</b> online

### NACHMITTAG/ABEND

<b>B 18:00-19:00</b> <i>Pilates</i>	<b>B 18:00-18:45</b> <b>WBS</b>	<b>B 18:00-19:00</b> <i>Pilates</i>	<b>B 18:00-19:00</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>C 17:00-17:30</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>16:50-17:35</b> <b>WBS</b> online	<b>B 17:00-18:00</b> <b>BODYPUMP</b>
<b>C 18:15-18:45</b> <b>CORE</b>	<b>B 18:45-19:45</b> <b>BODY STYLING</b>	<b>18:00-19:00</b> <b>WBS</b> online	<b>C 19:15-19:45</b> <b>BODYCOMBAT</b>	<b>B 17:30-18:30</b> <b>ZUMBA</b>		<b>B 18:15-19:15</b> <b>ZUMBA</b>
<b>C 19:00-19:30</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>A 19:00-20:15</b> <b>Yoga</b>	<b>B 19:00-20:00</b> <b>ZUMBA</b>	<b>A 18:30-19:15</b> <b>Faszien</b> Flow	<b>17:30 – 18:30</b> <b>Outdoor</b> Bootcamp	<b>Kurs</b> <b>SPECIALS</b> Siehe Aushang	<b>S 18:15-19:00</b> <b>AQUA</b> Training
<b>B 19:10-19:55</b> <b>Funktional</b> Fit	<b>S 19:15-20:00</b> <b>AQUA</b> Training	<b>S 19:15-20:00</b> <b>AQUA</b> Training	<b>A 19:15-20:30</b> <b>Yoga</b>	<b>A 18:15-19:30</b> <b>Yoga</b>		
<b>S 19:15-20:00</b> <b>AQUA</b> Training	<b>B 19:45-20:30</b> <i>Pilates</i> Flow	<b>B 20:10-21:10</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>S 19:15-20:00</b> <b>AQUA</b> Training			
	<b>20:05-21:20</b> <b>Yoga</b> online					

Schnell zur Kursbuchung über unsere App – 48 h vorher!



- = 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: 01.10.2024

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.

**Pilates Flow:** die perfekte Verbindung aus Pilates und Faszien Flow - Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur in Verbindung zu federnden Bewegungen aus dem Faszien Flow.

**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

**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.

**Sprint virtuell:** Virtuelles Cycling 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

**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.

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

### 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!

**Outdoor Bootcamp:** ein Zirkeltraining, dass sowohl eure Ausdauer als auch Eure Muskelkraft fordert und Euch an Eure Grenzen bringt ! Wir trainieren bei jedem Wetter – bitte passt Eure Kleidung entsprechend an.