



# SENDLING KURSPLAN

## Sommer 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

|                                                                    |                                                 |                                                     |                                                 |                                               |                                             |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>A 08:45-10:00</b><br>氣功 qi-gong<br>Sommerpause<br>03.08.-07.09. | <b>S 08:45-09:30</b><br><b>AQUA</b><br>Training | <b>C 09:15-09:35</b><br><b>BODYBALANCE</b>          | <b>C 08:00-08:45</b><br><b>THE TRIP</b>         | <b>A 08:15-09:30</b><br><b>Yoga</b>           | <b>B 10:00-11:00</b><br><i>Pilates</i>      | <b>B 10:15-11:00</b><br><i>Pilates</i>           |
| <b>S 09:00-09:45</b><br><b>AQUA</b><br>Training                    | <b>B 09:00-10:00</b><br><b>ZUMBA</b>            | <b>B 09:00-10:00</b><br><b>WBS</b>                  | <b>08:55-09:55</b><br><b>WBS</b><br>online      | <b>08:30-09:30</b><br><b>WBS</b><br>online    | <b>A 10:00-11:00</b><br><i>Pilates</i>      | <b>10:00-10:45</b><br><b>Step I</b><br>online    |
| <b>A B 10:00-11:00</b><br><b>WBS</b>                               | <b>C 10:10-10:40</b><br><b>CORE</b>             | <b>09:15-10:00</b><br><b>Faszien Flow</b><br>online | <b>B 09:00-10:00</b><br><i>Pilates</i>          | <b>B 09:15-10:00</b><br><b>Flexibar.</b>      | <b>B 11:00-12:00</b><br><b>BODY STYLING</b> | <b>10:45-11:30</b><br><b>BBP</b><br>online       |
| <b>10:00-11:00</b><br><b>Pilates</b><br>online                     | <b>B 10:00-11:00</b><br><b>BODY STYLING</b>     | <b>B 10:00-11:00</b><br><b>BODY STYLING</b>         | <b>S 10:10-10:55</b><br><b>AQUA</b><br>Training | <b>B 10:05-11:05</b><br><b>WBS</b><br>Faszien |                                             | <b>B 11:00-12:00</b><br><b>Cardio</b><br>Workout |
| <b>B 11:00-12:00</b><br><i>Pilates</i>                             | <b>S 10:20-11:05</b><br><b>AQUA</b><br>Training |                                                     |                                                 |                                               | <b>C 11:15-12:00</b><br><b>THE TRIP</b>     | <b>C 11:15-11:45</b><br><b>sprint</b>            |
| <b>11:00-12:00</b><br><b>WBS</b><br>online                         | <b>S 11:15-12:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training |                                                     | <b>S 11:15-12:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training |                                               |                                             | <b>11:30-12:30</b><br><b>Step II</b><br>online   |

### NACHMITTAG/ABEND

|                                                  |                                                 |                                                 |                                                 |                                                                          |                                                                                               |                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>A 18:10-18:55</b><br><b>H.I.I.T.</b>          | <b>B 18:00-19:00</b><br><b>WBS</b>              |                                                 | <b>B 18:00-19:00</b><br><b>BODYPUMP</b>         | <b>C 17:00-17:30</b><br><b>BODYPUMP</b>                                  | <b>C 16:00-16:30</b><br><b>sprint</b>                                                         | <b>B 17:00-18:00</b><br><b>BODYPUMP</b>         |
| <b>B 18:00-19:00</b><br><i>Pilates</i>           | <b>B 19:00-20:00</b><br><b>BODY STYLING</b>     | <b>B 18:00-19:00</b><br><i>Pilates</i>          | <b>C 19:15-19:45</b><br><b>BODYCOMBAT</b>       | <b>A 17:00-18:00</b><br><i>Pilates</i>                                   | <b>16:50-17:35</b><br><b>WBS</b><br>online                                                    | <b>B 18:15-19:15</b><br><b>ZUMBA</b>            |
| <b>C 19:00-19:30</b><br><b>BODYPUMP</b>          | <b>A 19:00-20:15</b><br><b>Yoga</b>             | <b>18:00-19:00</b><br><b>WBS</b><br>online      | <b>A 18:00-19:00</b><br><b>Faszien Flow</b>     | <b>B 17:00 -18:00</b><br><b>H.I.I.T.</b><br>Sommerpause<br>07.08.-28.08. | <b>Kurs SPECIALS</b><br>Siehe Aushang                                                         | <b>S 18:15-19:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training |
| <b>B 19:00-20:00</b><br><b>Cardio</b><br>Workout | <b>S 19:15-20:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training | <b>B 19:00-20:00</b><br><b>ZUMBA</b>            | <b>A 19:05-20:20</b><br><b>Yoga</b>             | <b>S 17:30-18:15</b><br><b>AQUA</b><br>ZUMBA                             | <b>Schnell zur Kursbuchung über unsere App – ab 48 h vorher! Alle Aqua Kurse 24 h vorher!</b> |                                                 |
| <b>S 19:15-20:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training  | <b>C 19:30-20:00</b><br><b>BODYBALANCE</b>      | <b>S 19:15-20:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training | <b>S 19:15-20:00</b><br><b>AQUA</b><br>Training | <b>A 18:15-19:30</b><br><b>Yoga</b>                                      |                                                                                               |                                                 |
|                                                  |                                                 | <b>B 20:10-21:10</b><br><b>BODYPUMP</b>         |                                                 |                                                                          | <b>Kurstornierungen bis 1,5 h vor Kursbeginn erbeten!</b>                                     |                                                 |
|                                                  |                                                 |                                                 |                                                 |                                                                          |                                                                                               |                                                 |



= 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](mailto:kurse.sendling@bodyup.de)

Anmeldung zu allen Kursen nur über  
Homepage oder MySports App

**Plan gültig ab: 08.06.2026**



## 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. (Live Kurse im Studio B und virtuelle Kurse im Studio C)

**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.

**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 - Cardio

**Zumba:** Mit Spaß und Partystimmung werden viele Kalorien verbrannt. Erlernt 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 + TheTrip 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 lateinarikanischem Tanzworkout verbunden.

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

**H.I.I.T.:** das ultimative **High Intensity Intervall Training** ! Es werden im Intervallrhythmus unterschiedliche Übungen zur Kräftigung und Ausdauer gemacht - ein effektives Ganzkörper Workout, welches Dich fordert!