

# BODY UP GIESING

## VORLÄUFIGER KURSPLAN

### WINTER 2020

Gültig ab 01.11.2020

AUCH FÜR  
FREUNDE

Haben Sie Fragen zum Kursplan? Wenden Sie sich bitte an  
Martina Fellner – martina.fellner@bodyup.de  
Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!  
An Feiertagen gelten abweichende Kurs- und Öffnungszeiten!



BODY UP  
81543 München  
Kühbachstraße 11  
Telefon 66 25 11  
[www.bodyup.de](http://www.bodyup.de)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG 7.00 - 23.00	DIENSTAG 7.00 - 23.00	MITTWOCH 7.00 - 23.00	DONNERSTAG 7.00 - 23.00	FREITAG 7.00 - 22.00	SAMSTAG 9.00 - 21.00	SONNTAG 9.00 - 21.00
		7.30 - 8.30 <b>Wake Up Yoga</b>			09.30 - 10.20 <b>Pilates &amp; Faszien</b>	
09.30 - 10.20 <b>Body Workout</b>	09.30 - 10.30 <b>deepWORK™</b>	09.30 - 10.30 <b>Salsation</b>	9.30 - 10.30 <b>Pilates</b>	9.30 - 10.30 <b>Body Workout</b>	10.30 - 11.30 <b>Body Workout</b>	10.00 - 10.50 <b>Body Workout</b>
10.30 - 11.30 <b>Body Workout + Stretch</b>	10.40 - 11.30 <b>Bewegter Rücken + Faszien</b>	10.40 - 11.40 <b>Body Workout</b>	10.40 - 11.30 <b>FlexiBar &amp; Faszien</b>	10.40 - 11.55 <b>Hatha Yoga</b>	11.45 - 13.00 <b>Yin/Yang Yoga</b>	11.00 - 12.00 <b>Pilates</b>
			11.40 - 12.10 <b>Beckenboden</b>			

17.30 - 18.30 <b>Pilates</b>	17.30 - 18.20 <b>Rückenfit &amp; FaszienStretch</b>	17.00 - 17.50 <b>Vinyasa Yoga</b>	17.00 - 17.50 <b>Salsation</b>	17.30 - 18.20 <b>Body Workout</b>	17.00 - 18.00 <b>Hot Body</b>
18.40 - 19.40 <b>H.I.I.T.</b>	18.30 - 19.20 <b>Body Workout</b>	18.00 - 19.00 <b>deepWORK™</b>	18.00 - 18.50 <b>Yogilates</b>	18.30 - 19.30 <b>Step</b>	18.10 - 19.10 <b>deepWORK™</b>
	19.30 - 20.20 <b>Hot Body</b>	19.10 - 19.50 <b>TRX Express</b>	19.00 - 19.50 <b>Functional Workout</b>		
	20.30 - 21.30 <b>Pilates</b>	20.00 - 21.15 <b>EasyYoga</b>	20.00 - 21.00 <b>Hot Body</b>		
20.00 - 21.15 <b>Yoga Flow</b>					

Alle
Mittelstufe

**KRÄFTIGUNGSPROGRAMME**

**BECKENBODEN** Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Für Frauen, wie Männer gleichermaßen geeignet.

**BEWEGTER RÜCKEN + FASZIEN** Ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne, zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings. Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erreichen, den Körper als Einheit zu sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen, das ist das Ziel dieses Bewegungskonzeptes.

**BODY WORKOUT** Ziel dieser Stunde ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu straffen. Es werden verschiedene Hilfsmittel wie Hanteln und Widerstandsbänder verwendet. Für alle geeignet.

**FLEXIBAR + FASZIEN** Training der Tiefenmuskulatur. Haltungsverbesserung, Straffung des Bindegewebes durch Schwingung mit der Flexi Bar und der Faszienrolle.

**HOT BODY** Effektives Langhanteltraining. Dieses spezielle Programm verbrennt nicht nur während der Stunden viele Kalorien, sondern noch 24 Stunden danach hält der Nachbrenneffekt an! Hot Body formt, strafft den Körper und reduziert das Körperfett.

**PILATES** Auf das Körperzentrum orientiertes Training, Grundlage ist die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Gleichzeitig wird die Flexibilität und Muskeldehnung verbessert.

**RÜCKENFIT & FASZIENSTRETCH** Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit für eine gesunde Rücken- und Bauchmuskulatur. FaszienStretch löst Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes, sowie Blockaden.

**TRX® EXPRESS** Ein Ganzkörperworkout, 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.

**YOGILATES:** Übungen aus dem Yoga + Pilates Training kombiniert zu fließenden Bewegungsabfolgen. Eine Mischung aus Kraft-Elementen und Atem-Übungen.

**AUSDAUERPROGRAMME**

**SALSATION®** Du willst ein Cardio Training, das deine tänzerische Seite anspricht? Dann bist du hier genau richtig! Let's Dance and have Fun!

**DEEPWORK™** deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Holistisches, funktionelles Gruppentraining.

**FUNCTIONAL FIT** Diese Stunde bietet ein abwechslungsreiches und zeitgemäßes Trainingsprogramm, um die allgemeine Fitness zu verbessern. Durch funktionelle Bewegungsabläufe, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aber auch durch Hinzunahme von Trainingsgeräten werden gleichzeitig Herzkreislauf, Kraftausdauer, Koordination und Balance gestärkt und geschult.

**STEP** Schweißtreibendes Choreographie Training zu fetziger Musik mit dem Step fordert dein Herz-Kreislauf-System und macht gute Laune.  
**H.I.T.** High Intensive Intervall Training aus Muskelschnell – und Sprungkraft. Verbessere deine Kraft, Ausdauer und spüre neue muskuläre Herausforderungen!

**WELLNESS YOGA**

**HATHA YOGA** Klassische Yoga-Stunde mit der Betonung auf Atem-Bewusstsein und exakter Detailarbeit. Tiefen-Entspannung und Meditation runden das Stundenprofil ab.

**YOGA FLOW** Ein dynamischer Yoga-Stil, der Atmung und Bewegung miteinander verbindet. Es entsteht ein kreativer Fluss aus Bewegungsabläufen, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

**YIN YANG YOGA (N.C.R.)** ist eine Form des Yin-Yang Yoga auf der Basis von TCM und traditionellem Yoga. Kraftvolle Bewegungsabläufe, kräftigendes und entspanntes Dehnen des Körpers. Gut für Rücken, Muskeln sowie Bindegewebe und die Aktivierung diverser Meridiansysteme.