

# BODY UP DIVA OBF VORLÄUFIGER KURSPLAN WINTER 2021/2022

Gültig ab 01.10.2021

**AUCH FÜR  
FREUNDE**

## HABEN SIE FRAGEN ZUM KURSPLAN?

Wenden Sie sich bitte an:  
ostbf@bodyup.de

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.  
An Feiertagen gelten abweichende Kurs-  
und Öffnungszeiten.

Hotline: 44 71 013



**BODY UP DIVA**  
81667 München  
Orleansplatz 3  
Telefon 44 70 000  
[www.bodyup.de](http://www.bodyup.de)



## ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG 9.00 - 22.30	DIENSTAG 7.00 - 22.30	MITTWOCH 7.00 - 22.30	DONNERSTAG 7.00 - 22.30	FREITAG 7.00 - 22.00	SAMSTAG 9.00 - 21.00	SONNTAG 9.00 - 21.00
	7.45 - 8.45 <b>Hot Body</b>		7.30 - 8.30 <b>Vinyasa Yoga</b>			
9.30 - 10.30 <b>Move &amp; Style</b>	9.00 - 10.00 <b>WSG &amp; Faszien</b>	9.15 - 10.30 <b>Move &amp; Style</b>	9.30 - 10.30 <b>ToBoCo</b>	9.15 - 10.05 <b>Step</b>		
10.40 - 11.40 <b>Pilates</b>	10.10 - 11.10 <b>Jump Fit Basic</b>	10.40 - 11.55 <b>Hatha Yoga</b>	10.40 - 11.40 <b>Rückenfit/Chiball</b>	10.15 - 11.15 <b>Body Workout</b>	10.00 - 10.50 <b>Pilates</b>	10.30 - 11.20 <b>Step</b>
				11.25 - 12.40 <b>Hatha Yoga</b>	11.00 - 11.50 <b>Zumba®</b>	11.30 - 12.30 <b>Rückenfit</b>
					12.00 - 13.00 <b>Body Workout</b>	
17.00 - 18.00 <b>Body Workout</b>		16.30 - 17.30 <b>Faszien   Pilates</b>	17.00 - 18.00 <b>Pilates</b>	16.15 - 17.05 <b>Zumba®</b>		14.00 - 15.00 <b>Step</b>
18.10 - 18.55 <b>Step</b>	17.00 - 18.00 <b>Body Workout</b>	17.40 - 18.40 <b>ToBoCo</b>	18.10 - 19.10 <b>Zumba®</b>	17.15 - 18.05 <b>deepWORK™</b>	17.00 - 18.00 <b>Jump Fit</b>	15.10 - 16.10 <b>Hot Body</b>
19.05 - 20.05 <b>deepWORK™</b>	18.10 - 19.10 <b>Zumba®</b>	18.50 - 19.50 <b>Rückenfit/Stretch</b>		18.15 - 19.05 <b>Pilates</b>		16.20 - 17.05 <b>Tabata</b>
			19.20 - 20.20 <b>Hot Body</b>	19.15 - 20.30 <b>Vinyasa Yoga</b>		18.00 - 19.15 <b>Vinyasa Yoga</b>
20.15 - 21.30 <b>Vinyasa Yoga</b>	19.20 - 20.20 <b>Pilates</b>	20.15 - 21.30 <b>Vinyasa Yoga</b>				

## WICHTIG:

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

Alle
Mittelstufe

## **AUSDAUER**

**IN DIESEN KURSEN VERBESSERST DU PRIMÄR DEINEN FETTSTOFFWECHSEL, DIE KOORDINATION UND DEIN HERZ-KREISLAUFSYSTEM.**

**DANCE / MOVE (A-F)** Für alle die gerne Tanzen. In den genannten unterschiedlichen Stilrhythmen hat jede Stunde ihre eigene Besonderheit – betreffend Beat, Schrittvariationen und Körpereinsatz.

**STEP (A-M)** Ein Herz-Kreislauf Training in Form von einfachen Step-Schrittmustern. Die ideale Einsteigerstunde garantiert ein sehr intensives Fettstoffwechseltraining. Für jeden Step-Neuling, der die Grundschrirte und Regeln des Step-Trainings erlernen möchte.

**STEP (M-F)** Wer die Grundschrirte des Step jetzt beherrscht, hat Spaß an abwechslungsreichen Kombinationen und etwas mehr Tempo je Herausforderung für alle Step – Begeisterten!

**TOTAL BODY CONDITIONING (A-F)** Ein mitreißen-des Intervalltraining kombiniert mit Step und Kräftigungsübungen. Bei diesem Training verbesserst Du aufgrund der Langzeitintervalle sehr schnell Deine Kondition.

**ZUMBA®/LATIN DANCE** Mit heißen Rhythmen wie Salsa, Reggaeton, Merenque und Samba wirst Du dieser kalorienverbrennenden Party nicht widerstehen können. Ein Total-Body Workout, das in die Beine geht, Deine Hüfte schwingen lässt und Deinen ganzen Körper zum Tanzen bringt.

**TABATA** Geballtes Powertraining! High intensive intervall Training. 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause. 8 Übungen à 6 Sätze + 1 Min. Pause (leichte Übungsvarianten möglich).

**JUMP FIT (TRAMPOLIN)** Verbrenne Kalorien, trainiere deine Muskeln und befreie Dich von Stress. Jump Fit trainiert Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelkraft, Sprungkraft sowie die Faszienstruktur. Das gelenkschonende Training ist für alle Altersgruppen geeignet. Dein Level bzw. Intensität kannst Du selbst bestimmen.

## **KRAFT/KRAFTAUSDAUER**

**IN DIESEN KURSEN KRÄFTIGST DU DEINE GESAMTE MUSKULATUR UND FORMST DEINEN KÖRPER.**

**BODY WORKOUT/STYLE (A-F)** Styling-Stunde für den gesamten Körper. In dieser Stunde wird mit Hilfe von Tubes (Gummibänder), Hanteln und anderen Zusatzgeräten die Muskulatur gekräftigt.

**DEEPWORK™ (A-F)** Deepwork ist quasi der Actionfilm unter den Entspannungstreifen. Mit funktionellen Ganzkörperübungen, die stets aus einem Wechsel von Halten und Loslassen bestehen, kommen tief liegende Muskeln in Form, und der Energieverbrauch läuft auf Hochtouren. Begleitet wird der Kurs von Housemusik, die dabei hilft, sich fallen zu lassen und durchzuhalten. Es wird Barfuss trainiert. Perfekte Mischung aus Kraft und Ausdauer!!

**HOT BODY (A-F)** Für alle Altersgruppen und Fitnessstufen geeignet. Bei diesem athletischen Workout werden Langhanteln mit regulierbarem Gewicht benutzt, um jede Muskelgruppe des Körpers zu trainieren. Unterstützt von motivierender Musik stärkt und formt es die gesamte Muskulatur.

## **BODY & MIND**

**DIESE KURSE GEBEN DIR STABILITÄT DER RUMPFMUSKULATUR, STÄRKEN DIE TIEFENMUSKULATUR, GEBEN DEINEN MUSKELN FLEXIBILITÄT UND GEBEN DIR ENTSPANNUNG VOM ALLTAG.**

**PILATES (A-F)** Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

**RÜCKENFIT (A-F)** Intensive Bauch- und Rücken- bzw. Wirbelsäulengymnastik auch mit dem Chiball kombiniert. Diese Stunden sind für alle, die viel sitzen und stehen, für Leute, die Rückenprobleme haben oder präventiv trainieren wollen. Im Anschluss findet ein ausgiebiges Dehnen aller zur Verkürzung neigender Muskelgruppen statt.

**HATHA YOGA (A-F)** Hatha Yoga ist die Synthese aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und kontrollierter Atemtechnik.

**VINYASA YOGA (A-F)** Vinyasa Yoga wird durch den eigenen Atemrhythmus getragen und durch eine Serie von Körperstellungen zu einer fließenden Einheit verbunden. Für alle Altersgruppen geeignet.

## **MUSKEL-, SEHNEN- UND BÄNDERKRÄFTIGUNG**

**DIESE KURSE GEBEN DIR STÄRKE FÜR SEHNEN UND BÄNDER AUFGRUND DES MUSKELSCHLINGENTRAININGS UND DREIDIMENSIONALER ÜBUNGEN.**

**FASZIEN** sind Bindegewebe die den Muskel umgeben. Mit speziellen Übungen werden die Faszien bewegt um Verklebungen vorzubeugen.

**ROLLENTRAINING** Die Trainingsrolle kann in verschiedenen Kräftigungsstunden eingesetzt werden. Es ist eine Selbstmassage, um die Dichte der Muskulatur zu verringern und die Faszien (Bindegewebe um Muskel, Sehnen, Bänder) von Knoten und Verhärtungen auszustreichen/-rollen um dadurch eine bessere Kräftigung des Muskels zu erreichen und Muskelverspannungen zu lösen.