

BODY UP GIESING

VORLÄUFIGER KURSPLAN

WINTER 2021/2022

Gültig ab 01.01.2022

**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



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
					09.30 - 10.20 Pilates & Faszien	
09.30 - 10.30 Cardio Workout	09.30 - 10.30 deepWORK™		9.30 - 10.30 Pilates	9.30 - 10.30 Cardio Workout	10.30 - 11.30 Body Workout	10.00 - 11.00 deepWORK™
10.40 - 11.40 Wirbelsäule + Stretch	10.40 - 11.30 Bewegter Rücken	10.40 - 11.40 Body Workout	10.40 - 11.30 FlexiBar & Faszien	10.40 - 11.55 Hatha Yoga	11.45 - 13.00 Yin/Yang Yoga	11.10 - 12.10 Pilates
17.30 - 18.30 Pilates	17.30 - 18.30 Rückenfit & Stretch	17.00 - 17.50 Vinyasa Yoga		17.30 - 18.20 Body Workout		17.30 - 18.45 Hatha Yoga
18.40 - 19.40 Hot Body	18.40 - 19.30 H.I.I.T.	18.00 - 19.00 deepWORK™	17.50 - 18.50 Yogilates	18.30 - 19.30 Step		
	19.45 - 21.00 Yoga Flow	19.10 - 20.10 Pilates	19.00 - 20.00 Functional Fit			
			20.10 - 21.10 Hot Body			

WICHTIG:

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

Alle

Mittelstufe

KRÄFTIGUNGSPROGRAMME

BEWEGTER RÜCKEN 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. Finde deine Schmerzpunkte und triggere sie frei!

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.

WIRBELSÄULE, ein gezieltes Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur. Das Präventivprogramm für einen gesunden Rücken und Erhaltung bzw. Verbesserung der Mobilität.

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

AUSDAUERPROGRAMME

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.

CARDIO WORKOUT Schweißtreibendes Intervalltraining, das die Ausdauer verbessert und gleichzeitig die Muskulatur kräftigt. Einfache Schrittkombinationen und verschiedene Hilfsmittel sorgen für ein intensives Ganzkörpertraining.

H.I.I.T. EXPRESS 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.

VINYASA YOGA 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.

YOGA FLOW Ein dynamischer Yogastil, der Atmung und Bewegung miteinander verbindet. Ein „Fluss“ an Bewegungsabläufen der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.