



Aerobic Fit Fabrik Schalchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30	08:30 Bauch Bein Po Steffi			08:30 Bauch Bein Po 60' Bianca			
09:00							
09:30	09:30 Rückenfit Steffi			09:30 Zirkeltraining 60' Bianca			
10:00							
10:30							
11:00							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
17:30							
18:00				18:00 H.I.I.T Intervall Training 60' Bianca			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Kursdauer falls nicht anders angegeben: 50 Minuten. An Feiertagen findet das normale Programm statt, innerhalb der kürzeren Öffnungszeiten.
Tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter <http://fitfabrik.bodydays.at>

Stand: 24.04.2023, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP - Bauch Beine Po

Der Klassiker unter den Kräftigungseinheiten mit Übungen speziell für die Problemzonen.

Fit ins Wochenende

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen mit Schwerpunkt Rücken. - mit eigenem Körpergewicht oder auch mit Zusatzgewichten.

Rückenfit

Dieses Training hilft dabei, den Rücken wieder in Topform zu bringen und dauerhaft gesund zu halten. Neben koordinativen Übungen für schnelleren und effizienteren Einsatz der schützenden Muskulatur werden die tragenden Muskelgruppen gekräftigt und beweglich gehalten.

Strong Nation®

STRONG Nation™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Mithilfe deines Eigengewichts verbesserst du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln. Die hochintensiven Intervalle bringen deinen

Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Indem du härter trainierst, als du es jemals für möglich hieltst, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar.

H.I.I.T Training

HIIT Hoch Intensives Intervall-Training für den ganzen Körper! Mit unserem HIIT-Training kannst du dein Durchhaltevermögen im Kraft- und Ausdauerbereich steigern. In dieser Einheit trainieren wir den ganzen Körper mit einem Wechsel aus Kraft- und Kraftausdauertraining und das bei durchgehend hoher Intensität.

Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist ein Intervalltraining mit unterschiedlichen Übungen für den ganzen Körper. Das ganzheitliche Konzept bringt dich so richtig ins Schwitzen. Jede Übung kann individuell angepasst werden, das heißt von Anfänger bis Profi ist jeder willkommen.

**Wir wünschen Dir viel Spaß in unseren Kursen.
Dein Fit Fabrik Plus Aerobic-Team**