



## Aerobic Fit Fabrik Braunau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>07:30</b>							
<b>08:00</b>			08:00 <b>Total Body Workout</b> Bianca				
<b>08:30</b>							
<b>09:00</b>			09:00 <b>Gesunder Rücken 25'</b> Bianca				
<b>09:30</b>							
<b>10:00</b>							
<b>10:30</b>							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
<b>17:30</b>							
<b>18:00</b>	18:00 <b>Einsteiger Cycling 25'</b> Peter			18:00 <b>Einsteiger Cycling 90'</b> Peter			
<b>18:30</b>	18:30 <b>Pump your Body 60'</b> Peter						
<b>19:00</b>							
<b>19:30</b>							
<b>20:00</b>							
<b>20:30</b>							Saal 1

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: 01.03.2024, Änderungen vorbehalten



## Kursbeschreibungen

### **Total Body Workout**

Hier widmen wir uns der Kräftigung des gesamten Körpers - Core (wirbelsäulenstützende Rumpfmuskulatur), Bein-, Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur. Dazu verwenden wir unterschiedliche Trainingsgeräte. Den Abschluss bildet ein ca. 10-minütiges Stretching.

### **Gesunder Rücken**

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.

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