



Aerobic Fit Fabrik Döbling

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00						10:15 Bodywork Andrea	
10:30							
11:00							
11:30							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
16:30							
17:00							17:00 Bodywork Manu
17:30		17:30 Fatburning 25' Renate					
18:00		18:00 BBP 25' Renate	18:00 Bootcamp Floor		18:00 Bootcamp Floor	18:00 Piloxing® Bettina	18:00 Cycling 25' Manu
18:30							18:00 Cycling 25' Manu
19:00				19:00 Pumping Elmar			
19:30							
20:00				20:15 Cycling Elmar			
20:30							
Raumeinteilung:						Functional (Floor)	Gymnastik-Saal



Kursbeschreibungen

BBP - Bauch Beine Po

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

Bodywork

Kräftigungseinheit mit unterschiedlichen Zusatzgeräten zur Formung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt Kraftausdauer.

Bootcamp

Intervall- bzw. Zirkeltraining am Floor.

Cycling

Heizkreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe. Die Einheit Intro dauert 25 Minuten und ist ideal für Einsteiger oder für Profis zum Warmfahren.

Fatburning

Die klassische Cardio-Einheit mit Choreografie.

Piloxing®

Verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Kräftigungs und Beweglichkeitsübungen von Pilates. Top modernes Workout speziell für Frauen entwickelt.

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