



### Aerobic Fit Fabrik Plus Ternitz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								
09:30								
10:00								
10:30			10:30 <b>Biocircuit 60'</b> Floor					
11:00								
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team								
14:30		14:30 <b>Yoga</b> Nicole						
15:30								
17:00			17:00 <b>Selbstverteidigung für Frauen 60'</b> Harald					
18:00							18:00 <b>Salsa</b> Floor	
18:30								
19:00				19:00 <b>Zumba®</b> Samira				
19:30								
20:00								
					Raumeinteilung:	Functional (Floor)	Saal 1	Saal 2

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

Stand 01.03.2024, Änderungen



## Kursbeschreibungen

### **Zumba®**

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form,

### **Salsa**

Die Salsa - ein Tanzstil aus Lateinamerika, der gute Laune verbreitet. Spüre den Rhythmus und pure Lebensfreude.

### **Yoga**

Klassisches Yoga welches sich besonders durch seine Genauigkeit und kraftvolle Ausführung der Übungen auszeichnet.

### **Selbstverteidigungskurs für Frauen**

Die wichtigsten Inhalte in diesem Kurs sind selbstbewusstes Auftreten, körperliche und geistige Stärkung sowie Analysieren von Gefahrensituationen und die richtige Verteidigung in solchen Situationen.

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