



Aerobic Fit Fabrik Messecarree

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:30								
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team								
17:00				17:00 Bootcamp Floor	17:00 Hatha Yoga Flow Tom			
17:30								
18:00								
18:30			18:30 Pilates Kristina					
19:00		19:00 BBP Susi						
19:30								
20:00								
20:30								
Raumeinteilung:						Functional (Floor)	Gymnastik-Saal	

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: 12.03.2024, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP

Der Klassiker unter den Kräftigungsstunden

Bootcamp

Intervall- bzw. Zirkeltraining am Floor.

Pilates

Langsame, fließende Bewegungen, die die eigene Körper-wahrnehmung und das Zusammenspiel von Balance und Haltung fördern, machen Pilates zu einer sehr effektiven Trainingsmethode. Die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen führt zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und gleichzeitig zur Stabilisation der Körpermitte (Powerhouse). Durch die Stärkung der Bauch- und

Rückenmuskeln fördert Pilates die Verbesserung der Haltung, der Stabilität und des Körpergefühls.

Yoga

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

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