



### Aerobic Fit Fabrik Plus Poysdorf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								
08:30								
09:00						Siehe Online Plan! Samstagstunden werden online bekannt gegeben!		
09:30					09:00 Biocircuit Testing 60' Floor			
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team								
17:30	17:30 BBP Jana							
18:00								
18:30	18:30 Piloxing Jana	18:30 Bootcamp Tower 30' Floor	18:30 Step Jana		18:30 Bootcamp Tower 30' Floor			
19:00		19:00 Tabata 60' Floor			19:00 Tabata 60' Floor			
20:00								
21:00								
					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.  
Tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter <http://fitfabrik.bodydays.at>

Stand: 03.06.2024, Änderungen vorbehalten



## Kursbeschreibungen

### **BBP - Bauch Beine Po**

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

### **Bootcamp Tower**

Bootcamp am Floor mit Übungen am Octagon („Tower“).

### **Cycling**

Radfahren in der Gruppe mit motivierender Musik

### **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.

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