



Aerobic Fit Fabrik Messecarree

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							10:00 Hatha Yoga Flow Mario
10:30							
11:00							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
17:00				17:00 Bootcamp Floor			
17:30							
18:00							
18:30			18:30 Pilates Kristina				
19:00							
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: 01.08.2024, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

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**