



Aerobic Fit Fabrik Braunau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30							
08:00			08:00 Rückenfit Ulrike				
08:30							
09:00					09:00 Fit und Gesund Julian		
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
17:30							
18:00	18:00 Bodywork Julian			18:00 Bodywork Julian			
18:30							
19:00	19:00 Yoga Julian			19:00 Yoga Julian			
19:30							
20:00							
20:30							

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: 21.03.2022, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP

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

Bodywork

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

Bauch Bein Po & Back Health

BBP der Klassiker unter den Kräftigungseinheiten mit Übungen speziell für die Problemzonen kombiniert in der Stunde mit tollen Übungen für einen starken und gesunden Rücken.

Fit und Gesund

Fit und Gesund ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jeden. Es werden individuell passende Trainingsutensilien genutzt, um ein bestmögliches Trainingsziel zu erreichen.

Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining auf der Matte, dynamisch, bunt & vielseitig. Wir mobilisieren, dehnen & kräftigen in dieser Stunde. Vor allem deinem Core, deiner Körpermitte & Wirbelsäule wird Aufmerksamkeit geschenkt. Belohnt wirst du mit einer besseren Körperhaltung, gelockerter Rumpfmuskulatur, strafferer Körpersilhouette, einer kräftigen Körpermitte und einer Leichtigkeit in Bewegung.

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.

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**