



Aerobic Fit Fabrik Pasching (Linz)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							11:00 Boot Camp 60' Floor Trainer
16:30							
17:00	17:00 Power Cycling Alexandra				17:00 Full Body 60' Floor Trainer		
17:30			17:30 Bauch Bein Po 60' Katalin				
18:00	18:00 Bodywork Alexandra						
18:30			18:40 Bodywork 60' Katalin				
19:00	19:00 Yoga & Soul 75' Alexandra						
19:30							
20:00							
Raumeinteilung:						Functional (Floor)	Saal 1

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: 11.11.2021, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP

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

Bodyweight

Als Eigengewichtübung (englisch Bodyweight) bezeichnet man eine sportliche Übung, die nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Eigengewichtübungen sind eine Form des Fitness- und Krafttrainings, die fast völlig auf Hilfsmittel wie Gewichte und Fitnessgeräte verzichtet.

Bodywork

Die Einheit mit Schwerpunkt auf Kräftigung und Straffung.

Cycling

HerzKreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe.

Cycling für Einsteiger

HerzKreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe. Die Einheit Intro dauert 25 Minuten und ist ideal für Einsteiger und für Profis zum Warmfahren gut geeignet.

Power Cycling

HerzKreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe mit noch mehr Power.

H.I.I.T

HIIT Hoch Intensives Intervall-Training für den ganzen Körper! Mit unserem HIIT-Training kannst du dein Durchhaltevermögen im Kraft- und Ausdauerbereich steigern. In dieser Einheit trainieren wir den ganzen Körper mit einem Wechsel aus Kraft- und Kraftausdauertraining und das bei durchgehend hoher Intensität.

Full Body

Full Body Workout ist ein Trainingsverfahren, bei dem alle Muskelgruppen in einer Trainingseinheit gefordert werden. Mit vielen Zusatzgeräten kräftigen und straffen wir deinen ganzen Body.

Yoga & Soul

Yoga and Soul ist für alle geeignet, die auf eine sanfte, gut ausgerichtete Praxis und inspirierende Stunden mit ganzheitlichem Ansatz Wert legen. Die Einheit zur Stärkung von Körper und Geist, um innere Ruhe und Harmonie zu erreichen.

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**