



ONLINE KURSPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-09:30			09:00 Bodywork Ina		09:00 Rückenfit Katrin		09:15 Power Yoga Petra
10:00-10:30	10:00 Zumba Cansu	10:00 Vinyasa Flow Yoga Petra		10:00 Pilates Ina		10:00 Bodywork Judith	10:00 Yin Yoga Petra
18:15-18:45	18:30 Yoga & Rückenfit Alice	18:15 Zumba Cansu	18:15 Strong Nation Romana	18:15 BBP Silvia	18:15 Piloxing Bettina	18:15 HIIT Bettina	
19:00-19:30	19:20 BBP-Bauch Bein Po Ina	19:00 Yoga Klaus	19:00 Bodywork Katharina	19:00 HIIT-Intervalltraining Melanie	19:00 Hatha Yoga Tom	19:00 Pilates Petra	19:00 Zumba Cansu

Kursdauer falls nicht anders angegeben: 30 Minuten. An Feiertagen findet das normale Programm statt.
Zugangslink und Teilnahme-Infos, sowie tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter <http://fitfabrik.bodydays.at>

Stand: 20.11.2020, Änderungen vorbehalten



KURSBESCHREIBUNGEN

BBP – Bauch Bein Po

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

Bodywork

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

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist für alle geeignet, die auf eine sanfte, gut ausgerichtete Praxis und inspirierende Stunden mit ganzheitlichem Ansatz Wert legen. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet. Es wird aufgewärmt und mobilisiert, Flow-Elemente sind genauso enthalten wie die exakte Auseinandersetzung mit einzelnen Asanas. Auch Atemübungen und die Entspannung kommen dabei nicht zu kurz.

HIIT Intervall - Training

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.

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, gelockelter Rumpfmuskulatur, strafferer Körpersilhouette, einer kräftigen Körpermitte und einer Leichtigkeit in Bewegung.

Piloxing

Pilates, Boxen und Tanzelemente kombiniert zu einem Hammer Workout. Mit Piloxing kannst Du Kalorien verbrennen, Herz Kreislauf trainieren, Muskeln aufbauen, Rumpfspannung verbessern (Core) und Dein Selbstbewusstsein stärken. Top modernes Workout speziell für Frauen entwickelt.

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.

Strong Nation

STRONG Nation™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Mithilfe deines Eigengewichts verbesserst du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln. Die hochintensiven Intervalle bringen deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden.

Yin Yoga

Der sanfte Weg zur inneren Mitte: Beim Yin Yoga werden traditionelle Asanas bis zu fünf Minuten lang gehalten. So lernen Sie loszulassen und entspannen Körper und Geist besonders tief.

Yoga

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

Zumba®

Zumba Einheiten beinhalten exotische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Samba zu sexy Latin-Beats und internationaler Musik. Ganz nebenbei werden Bauchmuskulatur, Arme und Oberschenkel gekräftigt und enorm viele Kalorien verbrannt.

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