



### Aerobic Fit Fabrik Plus Poysdorf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00</b>							
<b>08:30</b>							
<b>09:00</b>	09:00 <b>Fit Mix</b> Patrizia			09:00 <b>Step Basic</b> Patrizia		<i>Siehe Online Plan! Samstagstunden werden online bekannt gegeben!</i>	
<b>09:30</b>							
<b>10:00</b>	10:00 <b>Rückenfit</b> Patrizia			10:00 <b>Gesunder Rücken</b> Patrizia			
<b>10:30</b>							
<b>11:00</b>							
<b>11:30</b>							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
<b>17:00</b>							
<b>17:30</b>	17:30 <b>BBP</b> Jana		17:30 <b>Bodywork</b> Jana				
<b>18:00</b>		18:00 <b>Ges. Rücken</b> Patrizia		18:00 <b>Kangoo Jumps</b> <b>Foor - Trainer</b>			
<b>18:30</b>	18:30 <b>Step &amp; Tone</b> Jana		18:30 <b>Step</b> Jana		18:30 <b>Bootcamp</b> <b>Tower 30'</b>		
<b>19:00</b>		19:00 <b>Fit Mix</b> Patrizia		19:00 <b>Tabata 60'</b> <b>Foor - Trainer</b>			
<b>19:30</b>							
<b>20:00</b>			20:00 <b>Tabata 60'</b>				
<b>20:30</b>							
					Raumeinteilung: <span style="background-color: #f08080;">Functional (Floor)</span> <span style="background-color: #add8e6;">Saal 1</span> <span style="background-color: #32cd32;">Saal 2</span>		

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: 28.09.2021, Änderungen vorbehalten



## Kursbeschreibungen

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

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

### **Body Shaping**

Der ideale Mix aus abwechselnd Kräftigungs- und Cardioübungen

### **Bootcamp Tower**

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

### **HIIT Intervalltraining**

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.

### **Fit Mix**

Das abwechslungsreiche Power Programm! Anregendes Cardio-Training und Kräftigung unterschiedlicher Muskelgruppen, teils unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte.

### **Gesunder Rücken**

Ganzheitliches Körpertraining bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

### **Kangoo Jumps**

Anmeldung an der Rezeption erforderlich.

### **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.

### **Step**

Das gelenkschonende, aerobe Training mit ständigem Auf- und Absteigen fördert neben verbesserter Ausdauer vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur.

### **Step & Tone**

Abwechslungsreiches Ganzkörperworkout, einfache Schrittfolgen am Stepper werden durch Kräftigungsübungen, vor allem für den Rücken, ergänzt (keine Choreo-Einheit).

### **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**