



Aerobic Fit Fabrik Regau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30					08:30 Power Circle Eric		
09:00	09:00 Power Circle Eric						
09:30							
10:00	10:00 Core & Stretch Eric						
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 Intervall-Training Eric	18:00 Core Workout Eric		18:00 Pumping Eric	18:00 Cycling 75' Günter		
18:30							
19:00	19:00 Bodywork 60' Silvia						
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: 13.10.2021, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP – Bauch Bein Po

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

Core & Stretch

Core-Training für einen flachen Bauch und einen kräftigen Rücken, anschließend Stretching.

Core Workout

Optimales Programm zur Stärkung der Körpermitte!

Cycling

Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe.

Intervall-Training

HIIT Hoch Intensives Intervall-Training für den ganzen Körper!

Power Circle

Ganzkörpertraining mit abwechselnd Herz-Kreislauf-(Cardio) und Kräftigungselementen.

Pumping

Tolles Kräftigungstraining unter Einsatz der Aerobic-Langhanteln. Optimales Kraftausdauertraining, da jeder Teilnehmer individuell die passenden Gewichte einsetzen kann.

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