



### Aerobic Fit Fabrik Schalchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00</b>							
<b>08:30</b>	08:30 <b>Rückenfit</b> Ulrike	08:30 <b>BBP</b> Stephanie					
<b>09:00</b>							
<b>09:30</b>	08:30 <b>Bodywork</b> Ulrike	09:30 <b>Rückenfit</b> Stephanie					
<b>10:00</b>							
<b>10:30</b>							
<b>11:00</b>							
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team							
<b>17:30</b>							
<b>18:00</b>			18:00 <b>Rückenfit</b> Ulrike				
<b>18:30</b>							
<b>19:00</b>			19:00 <b>Cycling</b> Ulrike				
<b>19:30</b>							
<b>20:00</b>							
<b>20:30</b>							
<b>21:00</b>							

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: 14.12.2021, Änderungen vorbehalten



## Kursbeschreibungen

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

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

### **Cycling**

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

### **Fit ins Wochenende**

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen mit Schwerpunkt Rücken. - mit eigenem Körpergewicht oder auch mit Zusatzgewichten.

### **Power Circle**

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

### **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.

### **Stretching**

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

### **Strong by Zumba®**

Intervalltraining bei dem Musik und Übungen verschmelzen, um zu Höchstleistungen zu motivieren. Mithilfe des Eigengewichts werden die Ausdauer und die Definition der Muskeln verbessert. Die hochintensiven Intervalle bringen den Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. Keine Choreo!

### **Zumba®**

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form – bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigerst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß!

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