



Aerobic Plan Fit Fabrik Plus Stadlau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30							
09:00		09:00 Yoga & Rücken-fit 90' Daniela		09:00 Yoga & Rücken-fit 90' Daniela			
09:30	09:30 Body-work Leona		09:30 Rücken-fit Sven	09:30 BBP Helga	09:30 BBP Bettina		09:30 Pilates Andrea
10:00						10:00 Zumba® Nici	
10:30	10:30 Pilates Leona		10:30 BBP Sven	10:30 Step Basic Helga	10:30 Stretch your limits Bettina		10:30 BW Andrea
11:00						11:00 Piloxing® Nici	
11:30							
<p>Das Aerobicprogramm ist in der Mitgliedschaft sowie der Tageskarte inkludiert. Wir freuen uns darauf, auch Dich schon bald in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!</p>							
17:00							17:00 Yin Yoga 90' Maria
17:30	17:30 Step Judith		17:30 BW Karin H.	17:30 Piloxing® Patricia	17:30 Cycling Günter P.	17:30 Pilates Helga	
18:00		18:15 Piloxing® Bettina	18:00 Power Cycling 75' Günter P.	18:00 Bootcamp Tower & Stretch	18:00 Latin Elmar		
18:30	18:30 BBP Judith		18:30 Piloxing® Knockout Bettina	18:30 BBP Judith	18:30 Bodega Moves 90' Patricia	18:30 Cycling Günter P.	18:30 BBP Helga
19:00		19:15 Piloxing Booty-builder			19:00 Pumping Elmar		
19:30	19:30 Yoga 90' Tom		19:30 Bootcamp Bettina	19:30 Step Basic Judith			
20:00							
20:30			20:30 Stretch				
<p>Raumeinteilung: Functional (Floor) Saal 1 Saal 2 Cycling Raum</p>							

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: 08.09.2020, Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP - Bauch Beine Po

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

Bodega Moves

Bodega moves ist ein effektives Ganzkörper-Workout. Es werden Elemente aus dem Vinyasa Power Yoga mit Übungen aus dem Funktional Workout in kraftvollen, dynamischen aber fließenden Flows verbunden. Dieser Mix spricht die Tiefenmuskulatur an und ist fantastisch für den Rücken.

BW - Bodywork

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

Bootcamp

Intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, funktionelle Bewegungen mit eigenem Körpergewicht oder auch mit Zusatzgewichten.

Bootcamp Tower

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

Breakletics®

Breakletics® ist das geniale Workout aus der Verschmelzung von Fitness mit Breakdance, so simpel, dass es jeder lernen kann! Das hocheffektive High-Intensity Intervall Training schult zusätzlich noch deine Konzentration, Koordination, Flexibilität, Gleichgewicht und Rythmus.

Cycling

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.

Intervall-Training

HIIT Hoch Intensives Intervall-Training für den ganzen Körper!

Kundalini Yoga

Die Einheit zur Stärkung von Körper und Geist, um innere Ruhe und Harmonie zu erreichen. Mit Übungen für mehr Gelenkigkeit, Energie und Zufriedenheit.

Latin

Fatburning Einheit mit lateinamerikanischer Musik und Choreographie.

Pilates

Das Ganzkörpertraining bei dem vor allem tief liegende Muskelgruppen angesprochen werden mit

Übungen für eine bessere Körperhaltung, Körperwahrnehmung und gestärkter Körpermitte.

Piloxing®

Verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Kräftigungs und Beweglichkeitsübungen von Pilates. Top modernes Workout!

Piloxing Knockout®

Ultimatives Intervall Workout! Nur für sportliche Teilnehmer geeignet.

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.

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

Kräftigungsübungen unter Verwendung des Steps (keine Choreo-Einheit).

Stretch your limits

Stretch your limits bietet die effektivsten Stretching-Techniken, eine große Vielzahl an Übungen für alle Muskelgruppen auf den Grundlagen neuester wissenschaftlicher Forschungen.

Yoga

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

Yoga & Rückenfit

Dieses Training nutzt die positiven Elemente aus dem Yoga für ein ganzheitliches Rückentraining.

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.