



Aerobic Plan Fit Fabrik Plus Stadlau

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
09:00									
09:30	09:30 BW Sarah	09:30 Pumping Martin	09:30 Rücken- fit Sven	09:30 Power Circle Sarah	09:00 Yoga & Rücken- fit 90' Daniela	09:30 BBP Bettina	09:30 Yoga 90' Klaus		
10:00						10:00 Zumba® Nici	09:30 Pilates Andrea		
10:30	10:30 Step & Tone Sarah		10:30 Cycling Martin	10:30 BBP Sven			10:30 BW Andrea		
11:00				10:30 BW Sarah	10:30 Stretch your limits Bettina	11:00 Piloxing® Nici			
11:30									
<p>Das Aerobicprogramm ist in der Mitgliedschaft sowie der Tageskarte inkludiert. KOSTENLOSE Kinderbetreuung für Mitglieder: Montag, Freitag & Samstag: 9 – 13 Uhr, Mittwoch: 16 – 20 Uhr. Wir freuen uns darauf, auch Dich schon bald in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!</p>									
17:00							17:00 Rückenfit & Pilates Alma		
17:30	17:30 Step Günter S.	17:30 BW Karin H.	17:30 Piloxing® Patricia	17:30 Piloxing® Patricia	17:30 Cycling Günter P.	17:30 Fat- burning Karine	17:30 Zumba® Raiza		
18:00	18:15 Piloxing® Bettina	18:00 Power Cycling 75' Günter P.	18:00 Kunda- lini Yoga 90' Daniela	18:00 Latin Elmar	18:15 BW Sabine		18:00 Yoga Alma		
18:30	18:30 BBP Günter S.	18:30 Piloxing® Knockout Bettina	18:30 BBP Karine	18:00 Bootcamp Tower	19:00 Pumping Elmar	18:30 Cycling Günter P.	18:30 BBP Karine		
19:00	19:15 Kunda- lini Yoga 90' Claudia	19:30 Boot- camp Bettina		18:30 Bodega Moves 90' Patricia	19:15 Pilates Sabine				
19:30	19:30 Break- letics® Bettina								
20:00									
20:30		20:30 Stretch 25'							
21:00									
					Raumeinteilung:	Functional (Floor)	Saal 1	Saal 2	Cycling Raum

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: 01.01.2019, 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 Rhythmus.

Cycling

Herz-Kreislauf-, 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.

Fatburning

Die klassische Cardioeinheit mit Choreographie.

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.