



Aerobic Fit Fabrik Plus Ternitz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00						09:30 Cycling Anfänger 25' (Fatburner) Krisztina		
09:30						10:00 Bodystyling 25' Krisztina		
10:00						10:30 Rückenfit & Sixpack 25' Krisztina		
10:30								
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team								
17:00								
18:00			18:00 Senioren- Gymnastik 60' Selina	18:00 Selbstverteidigung für Frauen 60' Gerhard	18:00 Strong Nation 60' Samira		18:00 Salsa	
18:30		18:30 Cycling Anfänger 25' Krisztina			18:30 Cycling 50' Krisztina			
19:00	19:00 Zirkeltraining 60' Selina	19:00 Strong Nation® 60' Samira	19:00 Fit & Gesund 25' Krisztina	19:00 Kickbox 60' Gerhard	19:00 Zumba® 60' Samira	19:00 Zirkeltraining 60' Selina		
19:30		19:30 Rückenfit & Stretch 25' Krisztina						
19:30				19:30 Bodywork 25' Krisztina				
					Raumeinteilung:	Functional (Floor)	Saal 1	Saal 2



Kursbeschreibungen

Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist ein Intervalltraining mit unterschiedlichen Übungen für den ganzen Körper. Das ganzheitliche Konzept bringt dich so richtig ins Schwitzen. Jede Übung kann individuell angepasst werden, das heißt von Anfänger bis Profi ist jeder willkommen.

Kickbox

Intensives Cardio Training mit Box- und Kick-Elementen

Selbstverteidigung für Frauen

Die wichtigsten Inhalte in diesem Kurs sind selbstbewusstes Auftreten, körperliche und geistige Stärkung sowie Analysieren von Gefahrensituationen und die richtige Verteidigung in solchen Situationen.

Strong Nation®

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,

Salsa

Die Salsa - ein Tanzstil aus Lateinamerika, der gute Laune verbreitet. Spüre den Rhythmus und pure Lebensfreude.

Seniorengymnastik

Im Besonderen geht es um die funktionellen Bewegungen, für harmonische Bewegungsabläufe. Muskeln und Sehnen sollen kräftig und geschmeidig, die Gelenke beweglich bleiben. Außerdem wird der Stoffwechsel gefördert. Übungen die dem gesamten Organismus guttun!

Cycling Herzkreislauf Training/Fatburner

Herzkreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe. Fatburner Cycling fahren wir in der Grundlagenausdauer und verbrennen.

Fit & Gesund

Fit und Gesund ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für jeden. Es werden individuell passende Trainingsutensilien genutzt, um ein bestmögliches Trainingsziel zu erreichen.

Bodystyling

Gezieltes Kraftausdauertraining für Rücken, Bauch, Beine und Po mit Hilfe von Langhanteln oder kleinen Hanteln und Steps.

Rücken & Stretsch

Diese Einheit wird Dir helfen, Deinen Stützapparat gesund zu halten. Wir werden die Beweglichkeit verbessern und die notwendigen Muskelgruppen stärken, mit sanftem Stretching runden wir das Training ab.

Wir wünschen Dir viel Spaß in unseren Kursen.

Dein Fit Fabrik Plus Aerobic-Team