



Aerobic Fit Fabrik Plus Pyramide Wels

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
08:30									
09:00	09:00 Fit Mix Günter	09:00 Rückenfit Agnes			09:00 Yoga 60' Anita	09:00 Cycling Intro 25'			
09:30						09:30 Cycling Heinrich			
10:00	10:00 Fit Mix Günter	10:00 Yoga 90' Agnes			10:00 Pilates 60' Anita				
10:30									
11:00									
11:30									
Viel Spaß in unseren Kursen! Dein Fit Fabrik Plus Team									
16:30									
17:00									
17:30		17:30 für 25' Cycling Intro							
18:00	18:00 Step Workout 60'	18:00 Cycling Alexandra		Alle 2 Wochen: 18:30 Body-Power Michael	18:00 Cycling Intro 25'				
18:30	Katalin		18:45 Yoga 75' Alexandra		18:30 Cycling Günther				
19:00	19:00 Bodywork 60'	19:00 Bootcamp Tower	19:15 Body-Power 75' Michael						
19:30	Katalin								
20:00					19:00 ↑ Bootcamp Tower				
20:30									
					Raumeinteilung:	Functional (Floor)	Saal 1	Saal 2	Saal 3 (Pyramide)

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: 27.10.21 Änderungen vorbehalten



Kursbeschreibungen

BBP - Bauch Beine Po

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

Body-Power

Ein Mix aus Kraft und Ausdauer zum optimierten, ganzheitlichen Training. Kein Muskel bleibt verschont, aber auch das anschließende Dehnen gehört dazu!

Bodywork

Die Einheit mit Schwerpunkt Kräftigung und Straffung

Bootcamp Tower

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

Cycling

HerzKreislauf-, Kraftausdauer Training am Fahrrad in der Gruppe. Die Einheit Intro dauert 25 Minuten und ist ideal für Einsteiger oder für Profis zum Warmfahren.

Fit Mix

Das abwechslungsreiche Power Programm! Anregendes Cardio-Training und Kräftigung unterschiedlicher Muskelgruppen, teils unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte.

Pilates

Das Ganzkörpertraining bei dem vor allem tief liegende Muskelgruppen angesprochen werden mit Übungen für eine bessere Körperhaltung, Körperwahrnehmung und gestärkter Körpermitte.

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 Workout

Nach kurzer und einfacher Choreografie zum Aufwärmen geht es ans Kräftigen auf und mit dem Step – die Einheit für alle die ihre Muskulatur fördern und auf den Spaßfaktor Step nicht verzichten wollen.

Yoga

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

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