

Something you love!

Der exklusive Fitness- und Wellnessclub für unsere einzigartige Frauenwelt im Herzen von Wien!

femmefitness

Kärntner Ring 11-13/63 • A-1010 Wien • www.femmefitness.at

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30 – 8:30							
8:30 – 9:30	Yoga*		Yoga***				
9:00 – 10:00		Zumba**		Bodywork*			
9:30 – 10:30	Pilates**		Bodyshaping**		Pilates**		
10:00 – 11:00		Yoga & Stretch**		Rückenfit***			
10:30 – 11:30	Rückenfit*		Rückenfit**		Bodyshaping***		BBP*/**
11:00 – 12:00						Dance & Sixpack**/***	
11:30 – 12:30		Spec. Pilates**/***		Spinning**			Yoga**/*** 11:30 – 13:00
13:00 – 13:30				Balance*			
13:30 – 14:30				Pilates 50+*			
14:30 – 15:30				Faszien Roll**			
15:00 – 16:00						Spinning**	Bodywork** 16:00 – 17:00
16:30 – 17:30	BBP**	Rückenfit**			Pilates**	Zumba*/***	
17:00 – 18:00			BBP***	Rückenpilates**			
17:30 – 18:30	Smovey***	Zumba***			Fatburner**		
18:00 – 18:30				Sixpack**			
18:00 – 19:00			Rückenfit**/***				
18:30 – 19:30	Spinning*	Piloxing**		BBP**	Yoga**/***		
19:00 – 20:00			deepWORK***				
19:30 – 20:30	Yoga**	Piloxing Barre***					

Level* = Anfänger, Level** = Geübt, Level*** = Fortgeschritten

Beschreibung unserer Kurse...

Yoga:	Die perfekte Möglichkeit Körper und Geist in Einklang zu bringen und seine Beweglichkeit zu verbessern.
Stretch:	Mit sanftem Dehnen Verspannung lösen, die Muskeln wieder in ihre ursprüngliche Form bringen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und so auf erholsame Weise entspannen und abschalten.
Pilates:	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Rückenpilates:	Aktive Rückenstunde auf Pilates-Basis.
Rückenfit:	Dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden.
Balance:	Trainieren und verbessern Sie Ihre Balance. Eine Verbesserung der Balance erhöht das Lebensgefühl sowie die Leistung in Sport und Beruf.
Piloxing:	Mit Tanzen, Boxen und Pilates zur Traumfigur – das Ganze nennt sich Piloxing. Die neue Trendsportart aus Hollywood lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.
Piloxing Barre:	Piloxing an der Stange, eine Union zwischen Pilates, Boxing und Ballett.
Smovey:	Vier Stahlkugeln erzeugen an der gerippten Innenseite des Smoveys eine Vibration mit 60 Hz, die bis auf die Zellebene wirkt und für Entspannung, Harmonie und Balance im Körper sorgt. Die Zellen beginnen optimal zu arbeiten und zu verbrennen. Die Wirkung ist wissenschaftlich belegt und sofort spürbar.
BBP:	Kurzes Aufwärmen, Herzkreislaufübungen und dann ran an die Problemzonen Bauch, Beine, Po.
Fatburner:	Anfänger-Workout mit hohem Spaßfaktor. Kurbelt die Fettverbrennung an und sorgt für mehr Ausdauer.
Bodywork:	Hat dasselbe Ziel wie Bauch, Beine, Po, jedoch wird das gesamte Training mit dem Step durchgeführt.
Bodyshaping:	Ein intensives, tolles Ganzkörperworkout zum Definieren und Straffen.
deepWORK:	Die deepWORK-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser.
Sixpack:	Eine gut trainierte Bauchmuskulatur ist nicht nur schön anzusehen, sondern entlastet auch den Rücken und ist Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung. Sie trägt dazu bei Rückenschmerzen zu vermeiden bzw. zu lindern.
Dance:	Dies ist eine Stunde, mit den neuesten Choreographien und tänzerischen Elementen. Für alle Aerobic- und Tanz-begeisterte zu empfehlen, die sich in verschiedenen tänzerischen Richtungen bewegen möchten.
Zumba:	Zumba ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde mit viel Spaß einfach „wegtanzen“ möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert.
Spinning:	Als Spinning werden Gruppentrainingsprogramme bezeichnet, die als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Spinbikes mit Musik ausgeführt werden. Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Diese spezielle Art von Radtraining kräftigt nicht nur die Beinmuskeln, sondern wirkt auch auf Arm-, Schulter-, Bauch- und Sogar Nackenmuskulatur.
Faszien Roll:	Beim Faszien-Rollen-Training lösen sich „verklebte“ Faszien und die Durchblutung wird gesteigert.

