



DER EXKLUSIVE FITNESS- UND WELLNESSCLUB FÜR FRAUEN

SOMETHING YOU LOVE

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7:30 - 8:30			SPINNING				
8:30 - 9:30	YOGA		YOGA				
9:00 - 10:00		ZUMBA		BODYWORK			
9:30 - 10:30	PILATES		BODYSHAPING		PILATES		
10:00 - 11:00		YOGA & STRETCHING		RÜCKENFIT			
10:30 - 11:30	RÜCKENFIT		RÜCKENFIT		BODYSHAPING		BBP
11:00 - 12:00				SPINNING		DANCE AND SIX-PACK	
11:30 - 12:30							YOGA (bis 13:00)
16:30 - 17:30	BBP	RÜCKENFIT			PILATES	ZUMBA	BODYWORK
17:00 - 18:00			BBP	RÜCKENPILATES			
17:30 - 18:30	SMOVEY	ZUMBA			PILOXING		
18:00 - 18:30				SIX-PACK			
18:00 - 19:00			RÜCKENFIT				
18:30 - 19:30	SPINNING	PILOXING		BBP	SPINNING		
19:00 - 20:00			DEEPWORK				
19:30 - 20:30	YOGA	BALLETT					

Gültig ab Mai 2017

KURSPLAN

Femme Fitness Studio GmbH
Kärntner Ring 11-13 / 63
1010 Wien
Tel.: 01/512 10 20 • wien@femmefitness.at

Öffnungszeiten: Mo - Mi 07 - 22 h
Do - Fr 08 - 22 h
Sa, So & Ft 10 - 20 h

www.femmefitness.at/kursplan
begrenzte Teilnehmeranzahl pro Kurs - 15 Min. vor Beginn Ticket abholen

YOGA:	Die perfekte Möglichkeit Körper und Geist in Einklang zu bringen und seine Beweglichkeit zu verbessern.
RÜCKENFIT:	Dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, zur Vorbeugung von Haltungsschäden, Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden.
PILATES:	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
RÜCKENPILATES:	Aktive Rückenstunde auf Pilates-Basis!
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.
BODYWORK:	Hat dasselbe Ziel wie Bauch, Bein, Po, jedoch wird das gesamte Training mit dem Step durchgeführt.
BBP:	Kurzes Aufwärmen, Herzkreislaufübungen und dann ran an die Problemzonen Bauch, Beine, Po!
BODYSHAPING:	Ein intensives, tolles Ganzkörperworkout zum Definieren und Straffen.
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.
STRETCH:	Mit sanftem Dehnen Verspannungen lösen, die Muskeln wieder in ihre ursprüngliche Form bringen, die Durchblutung der Muskulatur fördern und so auf erholsame Weise entspannen und abschalten.
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.
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.
DANCE:	Ist eine Stunde mit den neuesten Choreographien und tänzerischen Elementen. Für alle Aerobic- und Tanzbegeisterte zu empfehlen, die sich in verschiedenen tänzerischen Richtungen bewegen möchten.
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, Rückenbeschwerden zu vermeiden bzw. zu lindern.
BALLET:	Ballett ist ein körperlich ganzheitliches Training mit klassischer Musik, welches nicht nur die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperstruktur festigt, sondern auch die Mobilität und Beweglichkeit in jedem Alter erhält.
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.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass eine Kursstunde bei Krankheit bzw. Ausbleiben der jeweiligen Trainerin entfällt. Wir sind jedoch stets bemüht, diese Stunde nach Möglichkeit nachzubersetzen, bzw. eine Alternative zu finden.

COME IN AND FIND OUT -
LEARNING BY DOING!