

# Something you love!

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

femmesfitness

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30-08:30							
08:30-09:30	Yoga		Yoga		Yin Yoga		
09:00-10:00		Zumba		Bodywork			
09:30-10:30	Pilates		Bodyshaping		Pilates	Dynamic Core	
10:00-11:00		Yoga & Stretch		Rückenfit			
10:30-11:30	Rückenfit		Rückenfit		Bodyshaping		BBP
11:00-12:00						Dance & Six Pack	
11:30-12:30	12:00-12:30 <b>BE-BO</b> (ungerade Wo.) BALANCE (gerade Wo.)	Spec. Pilates	BBP Fast 11:30-12:00	Spinning			
13:00-13:30				Balance			
13:30-14:30				Pilates 50+			
14:30-15:30				Faszien Roll		Spinning 14:00-15:00	
15:00-16:00					BE-BO 16:00-16:30	Hatha Yoga	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	Total Body	Piloxing		BBP	Yoga		
19:00-20:00			deepWORK				
19:30-20:30	<b>Rücken &amp; Bauch</b> (ungerade Wo.) Faszien Roll (gerade Wo.)	Bodega Moves		Dance Special			

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.
Yin Yoga:	Ist eine Ergänzung zu den meisten Yoga Arten. Es dehnt Bindegewebe und Faszien, hält die Gelenke geschmeidig und verbessert den Chi-Fluss im Körper.
Hatha Yoga:	Beim Hatha Yoga wechselt man zwischen Anspannung und Entspannung. Hierbei wird die Durchblutung einzelner Körperteile kurzfristig verändert und langfristig verbessert. Muskelkraft wird aufgebaut.
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. Piloxing lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.
Total Body:	Kräftigung für den ganzen Körper.
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:	Strafft und kräftigt den ganzen Körper. Teilweise werden Zusatzgeräte verwendet.
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.
Faszien Roll:	Beim Faszien-Rollen-Training lösen sich „verklebte“ Faszien und die Durchblutung wird gesteigert.
Spinning:	Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Diese spezielle Art von Radtraining wirkt auf die gesamte Muskulatur.
BE-BO:	Spezielles Training zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.
Bauch & Rücken:	Dieses Workout stützt die Körpermitte, die im Alltag stark beansprucht wird.

