

Something you love!

femme**fitness**

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga 08:30-09:30		Yoga 08:30-09:30	Dance & Stretch 08:30-09:30	Yin Yoga 08:30-09:30		
Pilates 09:30-10:30	Zumba 09:00-10:00	Bodyshaping 09:30-10:30	Bodywork 09:30-10:30	Pilates 09:30-10:30	Dynamic Core 09:30-11:00	
Rückenfit 10:30-12:00	Yoga & Stretch 10:00-11:30	Rückenfit 10:30-11:30	Rückenfit 10:30-11:30	Bodyshaping 10:30-11:30	Dance & Six-Pack 11:00-12:30	BBP 10:30-11:30
	Special Pilates 11:30-12:30		Spinning 11:30-12:30			Yoga 11:30-13:00
			Pilates 50+ 13:00-14:00		Spinning 14:00-15:00	
			<u>ung. WO Balance</u> / ger. WO Faszien 14:00-14:30		Hatha Yoga 15:00-16:00	Bodywork 15:00-16:00
			Smovey 14:30-15:30	Be-Bo 16:00-16:30	Zumba 16:30-17:30	
BBP 16:30-17:30	Rückenfit 16:30-17:30	BBP 17:00-18:00	Rückenpilates 16:30-17:30	Pilates 16:30-17:30		
Zumba 17:30-18:30	Ung. WO Smovey / ger. WO Pilates Weights 17:30-18:30	Rückenfit 18:00-19:00	Tabata 17:30-18:30	BBP 17:30-18:30		
Fatburner 18:30-19:30	Piloxing 18:30-19:30	deepWORK 19:00-20:00	80's Aerobic 18:30-19:30	Yoga 18:30-19:30		
<u>ung. WO Yoga</u> / ger. WO Total Body 19:30-20:30	Dance Special 19:30-20:30		Athletic Flow 19:30-20:30			* <u>ung. WO</u> = ungerade Wochen / ger. WO = gerade Wochen

Beschreibung unserer Kurse...

Yoga:	Die perfekte Möglichkeit Körper und Geist in Einklang zu bringen und seine Beweglichkeit zu verbessern.
Yin Yoga:	Ist eine Ergänzung zu den meisten Yoga Arten. Es dehnt Bindegewebe und Faszien, hält die Gelenke geschmeidig und verbessert den Chi Fluss.
Hatha Yoga:	Hier wechselt man zwischen Anspannung und Entspannung. Die Durchblutung wird kurzfristig verändert und langfristig verbessert.
Dynamic Core:	Ist eine Mischung aus Yoga und Pilates mit anschließender Stretch-Einheit.
Athletic Flow:	Eine Mischung aus Yoga und HIIT (High Intense Intervall Training).
Pilates:	Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Rückenpilates:	Aktive Rückenstunde auf Pilatesbasis.
Rückenfit:	Dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, Entlastung der Bandscheiben sowie der Linderung von Rückenschmerzen.
Balance:	Training und Verbesserung der eigenen Körperbalance.
Be-Bo:	Spezielles Training zur Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur.
Faszien-Roll:	Beim Faszien-Roll Training lösen sich die „verklebte“ Faszien und die Durchblutung wird gesteigert.
BBP:	Problemzonen Bauch, Beine und Po werden trainiert.
Total Body:	Kräftigungseinheit für den gesamten Körper.
Bodywork:	Strafft und kräftigt den ganzen Körper. Teilweise werden Zusatzgeräte verwendet.
Bodyshaping:	Ein intensives Ganzkörper Workout zum Definieren und Straffen.
Fatburner:	Intensives Anfänger-Workout, kurbelt die Fettverbrennung an und sorgt für mehr Ausdauer.
deepWork:	Die deepWork-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden. Werden mit Atemübungen kombiniert.
Six-Pack:	Diese Einheit beschäftigt sich voll und ganz mit dem Training der Bauchmuskulatur, um den Rücken zu stärken und für eine aufrechte Körperhaltung zu sorgen.
Tabata:	Ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.
Spinning:	Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Diese spezielle Art von Radtraining wirkt auf die gesamte Muskulatur.
Smovey:	Beim Smovey Training wird mit Hilfe von gerippten, mit vier Stahlkugeln gefüllten, Smoveys trainiert. Hier wird ebenfalls der ganze Körper beansprucht.
Zumba:	Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert.
Dance Special:	Für alle Aerobic- und Tanzbegeisterten zu empfehlen, hier werden verschiedenste Choreographien einstudiert.
Dance & Stretch:	Nach einstudierten Choreographien und Tanzschritten wird die gesamte Muskulatur gedehnt.
80's Aerobic:	Ein besonderes Workout im Stil der 80er Jahre.

femmefitness



Kärntner Ring 11-13/63, A-1010 Wien, Telefon: 01/ 512 10 20,

Email: wien@femmefitness.at, www.femmefitness.at, Öffnungszeiten: Mo - Fr 07 - 22 h, Sa 07 - 20 h, Sonn- und Feiertag 10 - 20 h