

# SOMMER-GROUP-FITNESS Plan

Von 06.07.2020 – 06.09.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Group-Fitness an geraden Wochen</b>			<b>Dance Fit</b> 08:30-09:30	<b>femmefitness</b>		
<b>Yoga</b> 08:30-09:30		<b>Yoga</b> 08:30-09:30	<b>Bodywork</b> 09:30-10:30	<b>Yin Yoga</b> 08:30-09:30		
<b>Pilates</b> 09:30-10:30	<b>Zumba</b> 09:00-10:00	<b>Bodyshaping</b> 09:30-10:30	<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Pilates</b> 09:30-10:30	<b>Dynamic Core</b> 09:30-11:00	
<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Yoga &amp; Stretch</b> 10:00-11:30	<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Spinning</b> 11:30-12:30	<b>Bodyshaping</b> 10:30-11:30	<b>Dance &amp; Six-Pack</b> 11:00-12:30	<b>BBP</b> 10:30-11:30
	<b>Pilates Barre</b> 11:30-12:00		<b>Pilates 50+</b> 13:00-14:00			<b>Yoga</b> 11:30-13:00
			<b>Smovey</b> 14:00-15:00		<b>Hatha Yoga</b> 14:00-15:00	
						<b>Bodywork</b> 15:00-16:00
<b>BBP</b> 16:30-17:30	<b>Rückenfit</b> 16:30-17:30	<b>Rückenpilates</b> 16:30-17:30	<b>Rückenfit</b> 16:30-17:30	<b>Pilates</b> 16:30-17:30	<b>Zumba</b> 16:30-17:30	
<b>Zumba</b> 17:30-19:30	<b>Boot Camp</b> 17:30-18:30	<b>Total Body</b> 17:30-18:30	<b>80's Aerobic</b> 17:30-18:30	<b>BBP</b> 17:30-18:30		
<b>Hula-Hoop</b> 18:30-19:30	<b>Piloxing</b> 18:30-19:30	<b>Power Sculpt</b> 18:30-19:30	<b>Tabata</b> 18:30-19:30	<b>Yoga</b> 18:30-19:30		
	<b>Stretch</b> 19:30-20:00	<b>Six-Pack</b> 19:30-20:00	<b>Yoga</b> 19:30-20:30			

- 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.
- Pilates Barre:** Pilates Einheit an der Ballett-Stange.
- Rückenpilates:** Aktive Rückenstunde auf Pilates-Basis.
- Rückenfit:** Dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden.
- Boot Camp:** Anstregung für den ganzen Körper, um Muskulatur zu stärken und aufzubauen.
- 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.
- Power Sculpt:** Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.
- 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.
- Alle Dance Einh.:** 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:** Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Diese spezielle Art von Radtraining wirkt auf die gesamte Muskulatur.
- Tabata:** Intervall Training
- 80's Aerobic:** Aerobic Einheit wie in den 80er Jahren.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 07 - 22 h, Sa 07 - 20 h, Sonn- und Feiertag 10 - 20 h  
 Kärntner Ring 11-13/63, A-1010 Wien, Telefon: 01/ 512 10 20,  
 Email: wien@femmefitness.at, [www.femmefitness.at](http://www.femmefitness.at)

# SOMMER-GROUP-FITNESS Plan

Von 06.07.2020 – 06.09.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Group-Fitness an ungeraden Wochen</b>			<b>Dance &amp; Stretch</b> 08:30-09:30	<b>femmefitness</b>		
<b>Yoga</b> 08:30-09:30		<b>Yoga</b> 08:30-09:30	<b>Bodywork</b> 09:30-10:30	<b>Yin Yoga</b> 08:30-09:30		
<b>Pilates</b> 09:30-10:30	<b>Zumba</b> 09:00-10:00	<b>Bodyshaping</b> 09:30-10:30	<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Pilates</b> 09:30-10:30	<b>Dynamic Core</b> 09:30-11:00	
<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Yoga &amp; Stretch</b> 10:00-11:30	<b>Rückenfit</b> 10:30-11:30	<b>Spinning</b> 11:30-12:30	<b>Bodyshaping</b> 10:30-11:30	<b>Dance &amp; Six-Pack</b> 11:00-12:30	<b>BBP</b> 10:30-11:30
	<b>Pilates Barre</b> 11:30-12:00		<b>Pilates 50+</b> 13:00-14:00			<b>Yoga</b> 11:30-13:00
			<b>Smovey</b> 14:00-15:00		<b>Spinning</b> 14:00-15:00	
						<b>Bodywork</b> 15:00-16:00
<b>BBP</b> 16:30-17:30	<b>Rückenfit</b> 16:30-17:30	<b>Rückenpilates</b> 16:30-17:30	<b>Rückenfit</b> 16:30-17:30	<b>Pilates</b> 16:30-17:30	<b>Zumba</b> 16:30-17:30	
<b>Zumba</b> 17:30-19:30	<b>Smovey</b> 17:30-18:30	<b>Total Body</b> 17:30-18:30	<b>80's Aerobic</b> 17:30-18:30	<b>BBP</b> 17:30-18:30		
<b>Fatburner</b> 18:30-19:30	<b>Piloxing</b> 18:30-19:30	<b>Power Sculpt</b> 18:30-19:30	<b>Tabata</b> 18:30-19:30	<b>Yoga</b> 18:30-19:30		
<b>Yoga</b> 19:30-20:30	<b>Stretch</b> 19:30-20:00	<b>Six-Pack</b> 19:30-20:00				

- 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.
- Pilates Barre:** Pilates Einheit an der Ballett-Stange.
- Rückenpilates:** Aktive Rückenstunde auf Pilates-Basis.
- Rückenfit:** Dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Entlastung der Bandscheiben sowie zur Linderung von Rückenbeschwerden.
- Boot Camp:** Anstregung für den ganzen Körper, um Muskulatur zu stärken und aufzubauen.
- 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.
- Power Sculpt:** Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.
- 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.
- Alle Dance Einh.:** 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:** Indoor Cycling ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Diese spezielle Art von Radtraining wirkt auf die gesamte Muskulatur.
- Tabata:** Intervall Training
- 80's Aerobic:** Aerobic Einheit wie in den 80er Jahren.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 07 - 22 h, Sa 07 - 20 h, Sonn- und Feiertag 10 - 20 h  
 Kärntner Ring 11-13/63, A-1010 Wien, Telefon: 01/ 512 10 20,  
 Email: wien@femmefitness.at, [www.femmefitness.at](http://www.femmefitness.at)