

GROUP-FITNESS Plan ab 07.09.2020

Beachten Sie auch die wechselnden Kurse pro Kalenderwoche

femmefitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga 08:30-09:30	Zumba 09:00-10:00	Yoga 08:30-09:30	unger. WO Bodywork / gera. WO Dance Workout 09:00-10:00	Yin Yoga 08:30-09:30	Dynamic Core 09:30-11:00	
Pilates 09:30-10:30	Yoga & Stretch 10:00-11:30	Bodyshaping 09:30-10:30	Rücken & Stretch 10:00-11:00	Pilates 09:30-10:30	Dance & Six-Pack 11:00-12:30	BBP 10:30-11:30
Rückenfit 10:30-12:00	Pilates Barre 11:30-12:30	Rückenfit 10:30-11:30	Core Express 11:00-11:30	Bodyshaping 10:30-11:30	Spinning 12:30-13:30	Yoga 11:30-13:00
			Spinning 11:30-12:30			
			Pilates soft 13:00-14:00			Six-Pack 16:00-16:30
BBP 16:30-17:30	Core & Stretch 16:30-17:30	Rückenpilates 16:30-17:30	Smovey 14:00-15:00	Pilates 16:30-17:30	Zumba 16:30-17:30	Bodywork 16:30-17:30
Zumba 17:30-18:30	Boot Camp 17:30-18:30	Total Body 17:30-18:30	Rückenfit 16:00-17:00	BBP 17:30-18:30		
ungerade Wochen Fatburner 18:30-19:30	Piloxing 18:30-19:30	Power Sculpt 18:30-19:30	Tabata 17:00-18:00	Yoga 18:30-19:30		
gerade Wochen Hula-Hoop 18:30-19:30	ungerade Wochen Stretch 19:30-20:00	ungerade Wochen Six-Pack 19:30-20:00	80's Aerobic 18:00-19:00			
Yoga 19:30-20:30	gerade Wochen Six-Pack 19:30-20:00	gerade Wochen Stretch 19:30-20:00	Yoga 19:00-20:30			

- 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.
- Pilates: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Pilates Barre: Pilates Einheit an der Ballett-Stange.
- Rücken-Pilates: 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: Anstrengung 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 Smovey's 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.
- Six-Pack: 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.
- Core & Stretch: Muskulatur der Körpermitte trainieren mit anschließenden Stretch-Übungen.
- Core Express: Intensives, anstrengendes Training zur Stärkung der Muskulatur der Körpermitte.

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



femmefitness