



Studio Wieselburg

milon® - schlank, fit und schmerzfrei in nur 35 Minuten

Unsere Premium-Trainingszeiten: Mo bis So von 05:00 bis 24:00 Uhr, 365 Tage im Jahr.

Betreuungs-, Sauna- & Solariumzeiten:

Unser Sauna-Angebot:

Mo bis Fr 09:00 bis 21:00 Uhr
Sa 09:00 bis 19:00 Uhr *

Mo bis Sa Finnische Sauna
Mi Damen Bio-Sauna

* Das Training ist an Samstagen in allen Studios auch ohne Premium-Trainingszeiten von 9 bis 19 Uhr möglich.
Studio Wieselburg: Betreuungszeiten an Samstagen von Juni bis September jeweils von 9 bis 13 Uhr.

Unser Kursangebot:

- **BBP** Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po
- **Body Work** Ganzkörpertraining mit diversen Fitnessgeräten
- **Einheit laut Plan** Latino Moves, Funktionelles Training, Faszientraining, Aerobic, Hip-Hop und mehr!
- **Funktionsgymnastik** Verbessert Beweglichkeit und Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln und Sehnen
- **Funkt. Zirkeltraining** Kräftigendes Zirkeltraining der Hauptmuskelgruppen für alle Leistungsniveaus
- **Gesunder Rücken** Mobilisations- und Kräftigungsübungen für einen stabilen und schmerzfreien Rücken
- **Pilates** Schonendes Training mit Fokus auf Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- **PUMP** Intensives Kraftausdauertraining mit Langhantel
- **Sixpack Training** Intensives Bauchmuskeltraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
- **Starke Knochen** Förderung der Knochenfestigkeit und Verminderung des Sturzrisikos
- **Step Mix** Ausdauer & Kräftigung am Step-Brett
- **Stretching** Dehnübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag
- **Yogamoves** Yoga vereint Geist, Energie und Körper mit sanften Bewegungen


Fitness Reiser GmbH · www.fitness-reiser.at

Studio Ybbs
Bahnhofstraße 24 | 3370 Ybbs
Tel. 0 74 12 / 54 255

Studio Wieselburg
Hauptplatz 4/1 | 3250 Wieselburg
Tel. 0 74 16 / 53 035

Studio Scheibbs
Erlaufpromenade 28 | 3270 Scheibbs
Tel. 0 74 82 / 42 625

Kurstunden Fitness Reiser · Studio Wieselburg

Follow us!  @FitnessReiser  @fitness.reiser

gültig ab 07. Oktober 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09:00 bis 09:30 Body Work</p> <p>09:30 bis 10:00 Funktionsgymnastik</p>	<p>09:00 bis 09:50 Gesunder Rücken</p>	<p>09:00 bis 09:50 Starke Knochen</p>	<p>09:00 bis 09:50 Yogamoves</p>		<p>09:30 bis 10:10 PUMP</p> <p>10:10 bis 10:30 Sixpack Training</p>
<p>17:30 bis 18:20 BBP</p>	<p>17:30 bis 18:20 Pilates</p>	<p>18:00 bis 18:20 Sixpack Training</p>	<p>17:30 bis 18:00 Gesunder Rücken</p> <p>18:00 bis 18:20 Stretching</p>		
<p>18:30 bis 19:20 PUMP</p>	<p>18:30 bis 19:20 PUMP</p>	<p>18:30 bis 19:20 Step Mix</p>	<p>18:30 bis 19:20 BBP</p>	<p>18:30 bis 19:20 Einheit laut Plan</p>	
<p>19:30 bis 20:20 Yogamoves</p>	<p>19:30 bis 20:20 Funktionelles Zirkeltraining</p>	<p>19:30 bis 20:20 Gesunder Rücken</p>	<p>19:30 bis 20:20 Yogamoves</p>		