

Endlich wieder
gemeinsam
fit werden!



**Fitness
Reiser**

Ybbs • Wieselburg • Scheibbs

Studio Wieselburg

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

Unser Kursangebot:

- BBP
- Body Work
- Einheit laut Plan
- Funktionsgymnastik
- Funkt. Zirkeltraining
- Gesunder Rücken
- PUMP
- Sixpack Training
- Starke Knochen
- Step Mix
- Yogamoves




Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po
Ganzkörpertraining mit diversen Fitnessgeräten
Abwechslung garantiert: Dance, Wellness, Functional und Action
Verbessert Beweglichkeit und Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln und Sehnen
Kräftigendes Zirkeltraining der Hauptmuskelgruppen für alle Leistungsniveaus
Mobilisations- und Kräftigungsübungen für einen stabilen und schmerzfreien Rücken
Intensives Kraftausdauertraining mit Langhantel
Intensives Bauchmuskeltraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
Förderung der Knochenfestigkeit und Verminderung des Sturzrisikos
Ausdauer & Kräftigung am Step-Brett
Yoga vereint Geist, Energie und Körper mit sanften Bewegungen

Studio Ybbs
Bahnhofstraße 24, 3370 Ybbs
0 74 12 / 54 255

Studio Wieselburg
Hauptplatz 4/1, 3250 Wieselburg
0 74 16 / 53 035

Studio Scheibbs
Erlaufpromenade 28, 3270 Scheibbs
0 74 82 / 42 625

Kurstunden Fitness Reiser · Studio Wieselburg

Follow us!  @FitnessReiser  @fitness.reiser  Fitness Reiser gültig ab 19. Mai 2021



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>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>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 PUMP</p>		