



FIT IN DEN
HERBST

**Fitness
Reiser**

Ybbs · Wieselburg · Scheibbs

www.unddeutsch.at

Studio Wieselburg

Trainingszeiten für Mitglieder: Mo bis Sa, 08:30 bis 21:00 Uhr
Premium-Trainingszeiten: 05:00 bis 24:00 Uhr, 365 Tage im Jahr

Unser Kursangebot:

- Aerobic Herz-Kreislauf-Training, das choreographische Elemente mit Kräftigung verbindet
- BBP Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po
- Fitness Challenge Maximale Intensität trifft gezielte Herausforderung für optimale Ergebnisse
- Funkt. Figurtraining Kräftigung der Körpermitte mit Fokussierung auf Balance und Stabilisierung
- Funkt. Zirkeltraining Kräftigendes Zirkeltraining der Hauptmuskelgruppen für alle Leistungsniveaus
- Gesunder Rücken Mobilisations- und Kräftigungsübungen für einen stabilen und schmerzfreien Rücken
- PILATES FUSION Elemente aus Pilates und Ballett werden zu einem powervollen Workout kombiniert
- PUMP Intensives Kraftausdauertraining mit Langhantel
- Sixpack Training Intensives Bauchmuskeltraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Step Aerobic Step-Choreographie mit tänzerischen Elementen und Ausdauertraining
- Step Mix Ausdauer & Kräftigung am Step-Brett
- Starke Knochen Förderung der Knochenfestigkeit und Verminderung des Sturzrisikos
- Faszien-Yoga Sanft & wirkungsvoll: fördert Beweglichkeit, lindert Spannungen und verbessert Körperhaltung

Kurstunden Fitness Reiser · Studio Wieselburg

Follow us!  @FitnessReiser  @fitness.reiser  Fitness Reiser gültig ab 16. Oktober 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09:00 bis 09:30 Step Aerobic</p> <p>09:30 bis 10:00 Funktionelles Figurtraining</p>	<p>09:00 bis 09:50 Gesunder Rücken</p>	<p>09:00 bis 09:50 Starke Knochen</p>			<p>09:30 bis 10:10 PUMP</p> <p>10:10 bis 10:30 Sixpack Training</p>
<p>17:30 bis 18:20 Fitness Challenge</p> <p>NEU!</p>			<p>17:30 bis 18:20 Aerobic</p> <p>NEU!</p>		
<p>18:30 bis 19:20 PILATES FUSION</p>	<p>18:30 bis 19:20 PUMP</p>	<p>18:30 bis 19:20 Step Mix</p> <p>NEU!</p>	<p>18:30 bis 19:20 BBP</p>		
<p>19:30 bis 20:20 Faszien-Yoga</p> <p>NEU!</p>	<p>19:30 bis 20:20 Funktionelles Zirkeltraining</p>	<p>19:30 bis 20:20 Gesunder Rücken</p>			