

Fit in
den Herbst!



Ybbs • Wieselburg • Scheibbs

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 09:00 bis 19:00 Uhr möglich.
Studio Wieselburg: Betreuungs-, Sauna- und Solariumzeiten an Samstagen von Juni bis September jeweils von 09:00 bis 13:00 Uhr.

Unser Kursangebot:

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

Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po
 Mix aus Yoga, Pilates, Rücken- und Faszientraining für mehr Beweglichkeit
 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
 Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
 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

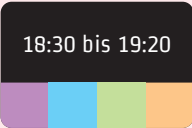
Studio Wieselburg
Hauptplatz 4/1, 3250 Wieselburg
0 74 16 / 53 035

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 5. Oktober 2020



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>17:30 bis 18:20 BODY BALANCE</p>	<p>Einheit laut Plan</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</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● Dance ● Wellness ● Functional ● Action 	
<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>			