



Ybbs • Wieselburg • Scheibbs

Studio Wieselburg

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

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:




- | | |
|-------------------------|---|
| ● BBP | Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po |
| ● Body Work | Ganzkörpertraining mit diversen Fitnessgeräten |
| ● 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 | Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur |
| ● 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 |
| ● Yogamoves | 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 2. November 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 Pilates</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>			