



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

- Kräftigungstraining für Bauch, Beine und Po
- Ganzkörpertraining mit diversen Fitnessgeräten
- Latino Moves, Funktionelles Training, Faszientraining, Aerobic, Hip-Hop und mehr!
- 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
- Dehnübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag
- 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  
Erlaufromenade 28, 3270 Scheibbs  
0 74 82 / 42 625

# Kurstunden Fitness Reiser · Studio Wieselburg

Follow us!  @FitnessReiser  @fitness.reiser  Fitness Reiser gültig ab 6. Juli 2020



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