

BEREIT FÜR
DEN SOMMER!

**Fitness
Reiser**

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
- 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
- Starke Knochen Förderung der Knochenfestigkeit und Verminderung des Sturzrisikos
- Step Aerobic Step-Choreographie mit tänzerischen Elementen und Ausdauertraining
- 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
Erlaufromenade 28, 3270 Scheibbs
0 74 82 / 42 625

Kurstunden Fitness Reiser · Studio Wieselburg

Follow us!  @FitnessReiser  @fitness.reiser  Fitness Reiser gültig ab 5. Juni 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>09:00 bis 09:50 Yogamoves</p> | | <p>09:30 bis 10:10 PUMP</p> <p>10:10 bis 10:30 Sixpack Training</p> |
| <p>18:30 bis 19:20 PILATES FUSION</p> <p>19:30 bis 20:20 Yogamoves</p> | <p>18:30 bis 19:20 PUMP</p> <p>19:30 bis 20:20 Funktionelles Zirkeltraining</p> | <p>19:30 bis 20:20 Gesunder Rücken</p> | <p>18:30 bis 19:20 BBP</p> | | |