

FACT Kursprogramm ab Mai 2026

MONTAG

Körpertraining
9.30 - 10.25 Uhr

JUMPING[®]
FITNESS
Workout
17.30 - 18.15 Uhr


bodyART
18.30 - 19.25 Uhr

DIENSTAG

**Haltung, Bewegung
und Dehnung**
9.30 - 10.25 Uhr

**Entspannung und
Körper-
wahrnehmung**
10.30 - 11.00 Uhr

STRONG 45[™]
17.00 - 17.45 Uhr

MITTWOCH

**Funktionelles
Zirkeltraining
in der FACTORY**
9.00 - 9.55 Uhr

**Bauch Beine Po
& Jumping**
im wöchentlichen Wechsel
10.00 - 10.55 Uhr

**VINYASA-HATHA
YOGA**
18.00 - 18.55 Uhr

DONNERSTAG


9.00 - 9.45 Uhr


Fit mit dem Baby
09.00 - 10.00 Uhr

**Zirkeltraining an
den Geräten**
10.00 - 10.55 Uhr

Body PUMP
17.30 - 18.25 Uhr


bodyART
18.30 - 19.25 Uhr

FREITAG

JUMPING[®]
FITNESS
Balance
9.00 - 9.40 Uhr

**Rückenfit
Stretch & Relax**
9.45 - 11.00 Uhr

**HIPHOP
KIDS [6-8 Jahre]**
14.30 - 15.20 Uhr

**HIPHOP
TEENS [9-14 Jahre]**
15.30 - 16.20 Uhr

**STRONG
NATION[™]**
17.45 - 18.40 Uhr

SAMSTAG


bodyART
10.30 - 11.25 Uhr

SONNTAG

Bauch Beine Po
10.00 - 10.55 Uhr

NEU SAMSTAG & SONNTAG IM FACT

KICKBOXEN

jeweils 13.30 - 14.30 Uhr

BEI INTERESSE MEHR INFOS UNTER: +43 6609017508

factSport
Gesundheit braucht Muskelkraft

FACTBOXX Kursprogramm ab Mai 2026

MONTAG

Crosstraining by
FACTORY
KIDS
18.00 - 18.55 Uhr

DIENSTAG

Crosstraining by
FACTORY
18.00 - 18.55 Uhr

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Crosstraining by
FACTORY
KIDS
16.30 - 17.25 Uhr

SAMSTAG

Crosstraining by
FACTORY
9.30 - 10.25 Uhr

SONNTAG

Crosstraining by
FACTORY
11.00 - 11.55 Uhr

factSport
Gesundheit braucht Muskelkraft