

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
09:00		09:15-10:15 Zumba	Bauch & Rücken Fit		Bodystyling		
10:00			10:00-10:30 Stretch&Relax		Bauch Express		
12:00						Rückentraining am Gerät (Fläche)	
18:00	18:30-19:30 Zumba	Bodystyling		Functional Mix			
19:00	19:30-20:30 Zumba	Yoga		Zumba			

Bauch & Rückenfit

Gezieltes Bauch, - und Rückentraining

Stretch & Relax

Verschiedene Dehntechniken und Körperhaltungsübungen für eine bessere Grundhaltung/Körperhaltung, danach folgt die Entspannung.

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Fokus auf Problemzonen

Functional Mix

Eine Trainingsmethode, bei der Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden.

Core Workout

Gezielter Muskelaufbau für die Rumpfmuskulatur (Bauch & unterer Rücken wird trainiert)

Bootcamp

Intensives Ganzkörper Training mit Fokus auf funktionale Übungen

Tabata

Ausdauertraining im Intervall System Tabata

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

Alle Kurse bei Fitness Place werden nur von entsprechend ausgebildeten Kursleitern gegeben.