

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
09:00	Bodystyling	09:15-10:15 Zumba	Crossfit Schwerpunkt Beine		Gesundheits- orientiertes Schultertraining		
10:00			10:00-10:30 Stretch&Relax		Bauch Express		
12:00						Rückentraining am Gerät (Fläche)	
18:00	18:00-19:30 Zumba	Bodystyling		18:00-19:30 Zumba			
19:00		Yoga					

Bauch & Rückenfit

Gezieltes Bauch-und Rückenstärkungstraining

Stretch & Relax

Verschiedene Dehntechniken und Körperhaltungsübungen, die eine bessere Körperhaltung/Grundhaltung erzielen mit anschließender Entspannung

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Fokus auf spezielle Problemzonen

Tabata

Atemtechniken und sanfte Körperübungen sollen hierbei zu einer Harmonisierung des gesamten Körpers führen

Bauch Express

Intensives und umfassendes Bauchtraining in kürzester Zeit

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

Gesundheitsorientiertes Schultertraining

Dysbalance- Ausgleich mit Fokus auf Schulter- und Rückenbereich

Crossfit - Schwerpunkt Beine

Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur mit Ausdauer-elementen

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