

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
09:00	Bodystyling	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	18:15-19:45 Zumba			Kondition Mix			
19:00							

Stretch & Relax

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

Bodystyling

Ganzkörpertraining mit Fokus auf spezielle Problemzonen

Rückentraining am Gerät

spezielles Training für den Rücken auf der Trainingsfläche an den Geräten

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.