

Alle Kurse  
kostenlos



# Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
09:00	Intensives Stretching	09:15-10:15 Zumba	Bauch & Rücken Fit		Bodystyling		
10:00	10:00-10:30 Core Workout		10:00-10:30 Stretch&Relax		Tabata		
12:00						Rückentraining am Gerät (Fläche)	
18:00	18:30-19:30 Zumba Toning	Bodystyling	<b>NEU!</b> 18:30-19:30 Zumba Fitness	Functional Mix	<b>NEU!</b> 18:30-19:30 Zumba Fitness		
19:00	19:30-20:30 Zumba	Bootcamp	<b>NEU!</b> 19:30-20:30 Zumba Fitness		<b>NEU!</b> 19:30-20:30 BOP		

## Bauch & Rückenfit

Gezieltes Bauch, - und Rückentraining

## Intensives Stretching

Verschiedene Dehntechniken und Körperhaltungsübungen für eine bessere Grundhaltung/Körperhaltung

## B.O.P.

Gezieltes Ausdauer, und Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po

## 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

## Pump

Intensives Ganzkörper Training mit Fokus auf dem Muskelaufbau. Es werden verschiedene Kleinmaterialien zur Unterstützung genutzt.

## Stretch & Relax

Ganzkörperdehnprogramm zur Muskelentspannung

## Tabata

Ausdauertraining im Intervall System Tabata

## Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

## Zumba Toning

In diesem Kurs werden Maraca ähnliche Zumba Toning Sticks genutzt

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