

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00			Reha §44				
09:00	Workout Mix	Step Workout	Rücken Fit		Fit for the weekend		
10:00	Stretch & Relax				Wirbelsäulengymnastik	10:00-11:30 Box'n Burn	
11:00				Reha §44			10:30-11:30 Bodystyling
12:00							11:30-12:30 Pilates
17:00				Reha §44	Zumba		
18:00	Pump Attack		Strong	18:00-19:30	18:00-18:30 Core and more		
19:00	BOP	19:30-21:00 Box'n Burn	19:00-19:30 Bauch-Express	Zumba	18:30-20:00 Crossletics Oktagon		
20:00	Zumba						

- Bauch Express**
Intensives und umfangreiches Bauchtraining in kürzester Zeit (30min)
- Boobs Express**
Optimales Brustmuskeltraining inklusive Arme und Schultern
- BOP**
Gezieltes Ausdauer - Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po
- Booty Builder**
HIIT für deine Po!
- Box'n Burn**
Boxkurs mit dem Focus auf Ausdauer und Fettverbrennung
- Fit for the weekend**
Fit und gesund ins Wochenende mit einem Wechsel aus verschiedenen Kraft- Ausdaurelementen
- Step Workout**
Workout mit dem Stepper zur Steigerung von Ausdauer und Muskulatur.
- Crossletics**
Crossfitübungen & Freeletics. Ganzkörper Ausdauertraining am Oktagon.
- Pump Attack**
Gezieltes Muskelaufbautraining mit Hilfe von Langhanteln
- Reha §44**
Gesundheitstraining mit Kleingeräten nach §44
- Stretch & Relax**
Dehnübungsprogramm, das die Beweglichkeit in Verbindung mit Entspannungsübungen verbessert
- Core & more**
Mehr als nur Bauchtraining. Stabilisiere deinen Körper im Tabatastyle.
- Rücken Fit**
Verschiedene Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Strong**
Zirkeltraining mit dem Ziel auf Kraft- und Ausdauersteigerung und Muskelaufbau
- Wirbelsäulengymnastik**
Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur
- Workout Mix**
Effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
- Yogilates**
Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus Yoga und Pilates
- Zumba**
Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

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