

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



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

- Bauch Express**
Intensives und umfangreiches Bauchtraining in kürzester Zeit (30min)
- BOP**
Gezieltes Ausdauer - Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und 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- Ausdauer-elementen
- 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
- 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
- Zumba**
Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

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