

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|---------|--------------------------|
| 08:00 | | | Reha §44 | | | | |
| 09:00 | 09:00-09:30 Bauch-Express | | Rücken Fit | Pump | Fit for Weekend | | |
| 10:00 | 09:30-10:30 Workout Mix | | | Body Styling | Wirbelsäulengymnastik | | |
| 11:00 | | | | Reha §44 | | | |
| 12:00 | | | | | | | 11:30-12:30 Yogilates |
| 17:00 | | | | Reha §44 | Zumba | | |
| 18:00 | Pump Attack | | Strong | 18:00-18:30 Bauch-Express | | | |
| 19:00 | BOP | 19:45-21:00 Yogilatis | 19:00-19:30 Bauch-Express | 18:30-19:30 Effective | | | |
| 20:00 | Zumba | | | 19:30-21:00 Zumba | | | |

- Bauch Express**
Intensives und umfangreiches Bauchtraining in kürzester Zeit (30min)
- Body Styling**
Figurtraining mit dem Ziel Fett zu verbrennen und die Muskelausdauer zu stärken
- BOP**
Gezieltes Ausdauer, und Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po
- Effective**
gezieltes Cardio und Krafttraining mit treibenden Beats und Hilfsmitteln
- Fit for Weekend**
Fit und gesund ins Wochenende mit einem Wechsel aus verschiedenen Kraft- Ausdauer-elementen
- Pump Attack**
Gezieltes Muskeltraining mit Hilfe von Langhanteln
- Reha §44**
Gesundheitstraining mit Kleingeräten nach §44
- Strong**
Zirkeltraining mit dem Ziel Kraft, Muskeln und Ausdauer zu stärken.
- Wirbelsäulengymnastik**
Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur
- Workout Mix**
Effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
- Yogilates**
Bei Yogilates handelt es sich, wie der Name bereits verrät, 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.