

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	10:00-11:30 Box'n Burn	
11:00				Reha §44			
12:00							11:30-12:30 Yogilates
17:00				Reha §44	Zumba		
18:00	Pump Attack	18:00-19:30 Box'n Burn	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
- Box'n Burn**
Boxkurs mit dem Focus auf Ausdauer und Fettverbrennung

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