

Alle Kurse  
kostenlos



# Unser aktuelles Kursprogramm



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00			Reha §44				
09:00	Workout Mix		Rücken Fit	Pump	Fit for Weekend		
10:00					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	18:20-19:20 Yogilatis	Strong	18:00-18:30 Bauch-Express 18:30-19:30 Booty Builder			
19:00	BOP	19:30-21:00 Box'n Burn	19:00-19:30 Bauch-Express	19:00-19:30 Boobs express			
20:00	Zumba			19:30-21:00 Zumba			

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

- 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
- Booty Builder**  
HIIT für deine Po. Dieses Training ist wirklich für den Arsch!
- 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
- Boobs express**  
Optimales Brustmuskultraining inklusive Arme und Schultern