

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00			Reha §44	Reha §44			
09:00	09:00-09:30 Bauch-Express	Balance	Reha Rücken Fit	X'tra Move	Fit for Weekend		
10:00	09:30-10:30 Workout Mix		BOP	Body Styling	Wirbelsäulengymnastik		
11:00							10:30-11:30 Body Styling
12:00							11:30-12:30 Pilates
17:00	Reha §44				Zumba		
18:00	Pump Attack	18:45-19:45 Indoorcycling	Cross Mix	18:00-18:30 Bauch-Express	Cross Mix		
19:00	BOP	19:45-21:00 Vinyasa Power Yoga	19:00-19:30 Bauch-Express	18:30-19:30 Effective	Rücken Fit		
20:00	Zumba	Dynamisch fließender Yoga Stil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden		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
- Balance**
Sensomotorisches Training für Gleichgewicht und Kräftigung
- Indoorcycling**
Ausdauertraining mit dem Indoorcyclingbike
- Cross Mix**
Intensives Kraftausdauertraining, welches möglichst viele Muskelgruppen beansprucht
- Effective**
gezieltes Cardio und Krafttraining mit treibenden Beats und Hilfsmitteln
- Rücken Fit**
Effektives Muskelaufbautraining für deinen Rücken und Bauch
- Fit for Weekend**
Fit und gesund ins Wochenende mit einem Wechsel aus verschiedenen Kraft- Ausdauer-elementen
- Pump Attack**
Gezieltes Muskeltraining mit Hilfe von Langhanteln
- Pilates**
Trainingsprogramm für die tieferliegenden Muskeln und Stabilisation der Körpermitte
- Reha Rückenfit**
Kräftigung & Mobilisation der Rückenmuskulatur mit Reha Elementen
- Reha §44**
Gesundheitstraining mit Kleingeräten nach §44
- Vinyasa meets Yin Yoga**
Es geht vom kraftvollen Vinyasa ins ruhige Yin Yoga über
- Wirbelsäulengymnastik**
Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur
- Workout Mix**
Effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
- X'tra Move**
Ganzkörpertraining mit wechselnden Equipment
- Zumba**
Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness