

Alle Kurse  
kostenlos



# Unser aktuelles Kursprogramm



	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	
<b>09:00</b>	<b>Bauch &amp; Rücken Fit Ü 50</b>	<b>09:00-09:30 Oktagon/ Kettle Bell Technik</b>			<b>09:30-10:00 Bauch-Express</b>	
<b>10:00</b>	<b>10:00-10:30 Relax Ü 50</b>	<b>09:30-10:30 Oktagon Workout</b>			<b>Tabata Workout</b>	
<b>18:00</b>	<b>Bauch &amp; Rücken Fit</b>	<b>Oktagon</b>	<b>Zumba</b>	<b>Kettlebell Workout</b>		
<b>19:00</b>	<b>Functional Fit</b>	<b>Stretching &amp; Mobility</b>		<b>Tabata Workout</b>		
<b>20:00</b>	<b>Bodyweight advanced</b>					

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

- Bauch Express**  
Intensives und umfangreiches Bauchtraining in kürzester Zeit (30min)
- Bauch & Rückenfit**  
Gezieltes Bauch- und Rückentraining
- B.O.P.**  
Gezieltes Ausdauer, und Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po
- Bodyweight**  
Effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Functional Fit**  
Koordinations, Kraft- & Ausdauertraining mit funktionalem Equipment
- Kettlebell Workout**  
Intensives Ganzkörpertraining mit dem Kettlebell
- Oktagon/Kettlebell Technik**  
Grundlagen und die richtige Ausführung des Oktagon- und Kettlebell Workouts
- Oktagon**  
Funktionelles Training am Oktagon in Zirkelform
- Relax**  
Dehn,- und Entspannungstechniken für die innere Balance
- Rückenfit**  
Kräftigung & Mobilisation der gesamten Rückenmuskulatur
- Stretching & Mobility**  
Dehntechniken und Mobilitätsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit
- Tabata Workout**  
Hochintensives Intervalltraining zur Fettverbrennung
- Zumba**  
Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness