

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00	Bauch & Rücken Fit Ü 50	09:00-09:30 Oktagon/ Kettle Bell Technik			09:30-10:00 Bauch-Express	
10:00	10:00-10:30 Relax Ü 50	09:30-10:30 Oktagon Workout			Tabata Workout	
18:00	Rücken Kurs	Oktagon		Kettlebell Workout		
19:00	19:00-20:30 Vinyasa Power Yoga	Fit Mix		Tabata Workout		
20:00						

- Rücken Kurs**
hier wird Balance, Kraft, Beweglichkeit, Mobilisation trainiert um die Belastbarkeit Rückens zu steigern und allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern
- 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, Kräftigungs- und Ausdauertraining mit funktionalem Equipment
- Kettlebell Workout**
Intensives Ganzkörpertraining mit dem Kettlebell
- Oktagon/Kettlebell Technik**
Grundlagenschulung mit anschließender richtiger Bewegungsausführung des Oktagon- und Kettlebellworkouts
- Oktagon**
Funktionelles Training am Oktagon in Zirkelform
- Relax**
Dehn- und Entspannungstechniken für die innere Balance
- Rückenfit**
Verschiedene Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Stretching & Mobility**
Dehntechniken und Mobilitätsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit
- Tabata Workout**
Ausdauertraining anhand des Intervallsystems Tabata zielführend zur Fettverbrennung
- Vinyasa Power Yoga**
auch "Flow", zeichnet sich durch fließende und schnelle Bewegungswechsel aus und konzentriert sich auf die Atmung, die mit der Bewegung in Einklang zu bringen ist.

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