

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00		09:00-09:30 Oktagon/ Kettle Bell Technik			09:30-10:00 Bauch-Express	
10:00		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)

Functional Fit
Koordinatives, Kraft- und Ausdauertraining mit funktionalem Equipment

Kettlebell Workout
Intensives Ganzkörpertraining mit dem Kettlebell

Oktagon/Kettlebell Technik
Grundlagenschulung mit anschließender richtigen Bewegungsausführung des Oktagon- und Kettlebellworkouts

Oktagon
Funktionelles Training am Oktagon in Zirkelform

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.