

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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	10:30-11:30 Rücken Fit
11:00						11:30-12:00 Body Workout
18:00	Bauch & Rücken Fit	Oktagon	Bauch & Rücken Fit	Kettlebell Workout		
19:00	Functional Fit	Stretching & Mobility	BOP	Tabata Workout		
20:00	Bodyweight advanced	Zumba				

- 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**
Koordinatives, 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

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