

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:30	Zirkeltraining			Zirkeltraining		
10:00						Wirbelsäulengymnastik
						11:00-11:30 Mobility
17:00					Functional Training	
18:00	BOP	Bauch & Rücken Fit	Fit Jump	Fit Box	Fit Jump	
19:00	19:00-19:30 Oberkörper Express 19:30-20:00 Mobility	Fit Box	Functional Fitness	19:00-19:30 Bauch Express		
20:00	Fit Jump					

Bauch & Rückenfit

Gezieltes Bauch- und Rückentraining

Bauch Express

Gezieltes Bauchtraining in nur 30 Minuten

BOP

Gezieltes Ausdauer und Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po

Fit Jump

Ausdauertraining auf dem Trampolin

Functional Training

Ganzkörpertraining im Zirkelprinzip mit funktionalen Übungen

Fit Box

Hier wird Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geschult.

Rücken Fit

Kräftigungs- und Mobilisationstraining der gesamten Rückenmuskulatur

Zirkeltraining

Festgelegte Übungen mit entsprechender Reihenfolge, die zur Stärkung des gesamten Körpers dienen.

Strong Nation

Eine Kombination aus Eigengewicht-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation der gesamten Rückenmuskulatur

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