

Alle Kurse  
kostenlos



# Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	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	Langhantel Workout	Fit Jump	
19:00	19:00-19:30 Oberkörper Express 19:30-20:00 Mobility	19:00-19:30 Mobility	Functional Fitness	19:00-19:30 Bauch Express		
20:00	Fit Jump	19:30-20:00 Faszien				

## 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

## Faszien

Faszientraining dient zum gezielten Lösen von Verhärtung und Verspannungen.

## Oberkörper Express

gezieltes und effektives Oberkörpertraining entweder als AMRAP, EMOM oder im Zirkel

## Zirkeltraining

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

## Mobility

Durch die Faszienrolle lassen sich Faszien lösen. So können akute und chronische Schmerzen gelindert werden, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden erhöht werden.

## Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Mobilisation der gesamten Rückenmuskulatur

## Langhantel Workout

Das Langhantel Workout umfasst ein Ganzkörpertraining für den Muskelaufbau.

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