

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

Bauch & Rückenfit

Gezieltes Bauch- und Rückentraining

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

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