

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>09:30</b>	<b>Zirkeltraining</b>			<b>Zirkeltraining</b>	
<b>17:00</b>					<b>Functional Training</b>
<b>18:00</b>	<b>BOP</b>	<b>Bauch &amp; Rücken Fit</b>	<b>Fit Jump</b>	<b>Fit Box</b>	<b>Fit Jump</b>
<b>19:00</b>	<b>Strong Nation</b>	<b>Fit Box</b>	<b>Functional Fitness</b>	<b>19:00-19:30 Bauch Express</b>	
<b>20:00</b>	<b>Fit Jump</b>	<b>20:00-20:30 Bauch Express</b>			

- 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 werden Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geschult
- Rücken Fit**  
Kräftigungs- und Mobilisationstraining der gesamten Rückenmuskulatur
- Zirkeltraining**  
Festgelegte Übungen, die zur Kräftigung des ganzen Körper dienen
- Strong Nation**  
STRONG Nation kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining
- Wirbelsäulengymnastik**  
Hier wird dein Rücken gestärkt und gedehnt

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