

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:30	Zirkeltraining	Rücken Fit	Wirbelsäulen gymnastik	Zirkeltraining		
10:00						Wirbelsäulen gymnastik
11:00						11:00-11:30 Bauch Express
17:00					Functional Training	
18:00	BOP	Bauch & Rücken Fit	Fit Jump	Fit Box	Fit Jump	
19:00	Strong Nation	Fit Box	Strong Nation	19:00-19:30 Bauch Express		
20:00	Fit Jump	20:00-20:30 Bauch Express				

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 Plyometriettraining

Wirbelsäulengymnastik

Hier wird dein Rücken gestärkt und gedehnt

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