

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Zumba		BOP & More				
10:00	Rücken Fit		Pilates		Pilates		
11:00							
17:00		17:30 - 18:30	17:30 - 18:30				
18:00	Bodystyling	Zumba	Box Fit	18:00 - 19:00 Bodystyling			
19:00		Fit Jump		Rücken Fit			

Bodystyling

Figurtraining mit dem Ziel der Fettverbrennung und Ausdauersteigerung

BOP & More

Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining für die Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

Fit Jump

Ausdauertraining auf dem Trampolin

Rücken Fit

Verschiedene Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rythmen mit Fitness

Box Fit

Hier wird Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geschult.

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