

Alle Kurse kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Zumba		BOP & more	Starker Rücken	Fit Jump		
10:00	Rücken Fit		Pilates	Bodyfit	Pilates	10:30-12:00 Box Fit	Step for Beginners
11:00							Bodyworkout
17:00			17:30 - 19:00 Box Fit		Fatburner Step		
18:00	18:00 - 19:00 Bodystyling	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00 Bodystyling	BOP & Stretching		
	18:00 - 19:00 Core Fit mit Schlingen (Fläche)	Zumba					
19:00	Oktagon (Fläche)	Fit Jump	Rücken Fit	19:00 - 20:00 Yoga			

Bauch Express

Intensives und umfassendes Bauchtraining in kürzester Zeit

Bodystyling

Figurtraining mit dem Ziel Fett zu verbrennen und die Ausdauer zu stärken

BOP & Stretching

HIT, Tabata und vieles mehr sind in dieser Stunde möglich, Cooldown und intensives Stretching schließen das Training ab.

BOP & more

Gezieltes Ausdauer, und Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po

Bodypower

Problemzonentraining mit Lang- & Kurzhanteln. Intensivität liegt auf Kraftausdauer

Core Fit

Kombination aus Rücken Fit und Bauchkiller mit Hilfe des Schlingentrainings

Starker Rücken

Alles rund um einen starken Rücken!

Step for Beginners

Mit einfachen Schritten auf dem Stepper geht es langsam ins Schwitzen und es wird ganz nebenbei an den Problemzonen trainiert.

Oktagon

Stationen zur allgemeinen Kräftigung am Oktagon

Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

Fit Jump

Ausdauertraining auf dem Trampolin

Rücken Fit

Allgemeine Kräftigung der Rücken, und Bauchmuskulatur

Yoga

Es gilt als eines der besten "Mittel" der Stressbewältigung

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

Figurtraining total

Nach kurzer Aufwärmphase arbeiten wir an unserem Body mit Hilfe von Hanteln, Flexibar, Pezziball etc.

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