

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	
11:00					Zumba/ Zumba Gold	Box Fit	
17:00			17:30 - 19:00		Fatburner Step		
18:00	Bodystyling	Selbstverteidigung/ Selbstbehauptungs Kurs	Box Fit	18:00 - 19:00	BOP & Stretching		
19:00	Oktagon (Fläche)	Fit Jump	Zumba	Rücken Fit			

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

Problemzonenstraining mit Lang- & Kurzhanteln. Intensivität liegt auf Kraftausdauer

Starker Rücken

Alles rund um einen starken Rücken!

Zumba Gold

Zumba®Gold ist nicht nur für ältere, aktive Menschen (Goldies) toll, sondern auch ideal für Tanz-, Fitness- Einsteiger und natürlich für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

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

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness

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