

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

Bodystyling

Figurtraining mit dem Ziel der Fettverbrennung und Ausdauersteigerung

BOP & Stretching

HIT, Tabata und vieles mehr machen diese Workoutstunde zum optimalen Training, das mit einer Entspannung und einem intensiven Stretching den Abschluss findet.

BOP & More

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

Starker Rücken

Abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung und Aufrechterhaltung der gesamten Rückenmuskulatur

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

Durch verschiedene Kampf-/ Verteidigungstechniken wird dein Selbstbewusstsein gestärkt und dein Durchsetzungsvermögen geschult, wodurch du dein wahres Ich findest.

Zumba Gold

Diese Art des Zumbas ist nicht nur für ältere, aktive Menschen (Goldies) geeignet, sondern ebenfalls für Tanz- und Fitnesssteiger, sowie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Oktagon

Stationentraining am Oktagon zur allgemeinen Kräftigung des Körpers

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.

Fatburner Step

Cardiotraining + Fettverbrennung mit guter Musik und Stepper

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