

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		
11:00					Zumba/ Zumba Gold		
17:00		Zumba	17:30 - 19:00 Box Fit				
18:00	Bodystyling			18:00 - 19:00 Bodystyling			
19:00	Oktagon (Fläche)	Fit Jump		Rücken Fit	19:00 - 20:30 Box 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.**