

Alle Kurse
kostenlos



Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--|---------------|---------------|--|-------------|------------------------------|---------------------|
| 09:00 | Zumba | Zumba | BOP & more | Rücken Fit | Fit Jump | | |
| 10:00 | Rücken Fit | Fit Jump | Pilates | Fatburner | Pilates | Bodypower | Step for Beginners |
| 11:00 | | | | | | 11:00-11:30 Bauch Express | Figurtraining total |
| 17:00 | | | 17:30-19:00 | | 17:30-19:00 | | |
| 18:00 | 18:00 - 19:00 Bodystyling | 18:00 - 19:00 | Fit Box | 18:00 - 19:00 Bodystyling | Fit Box | | |
| | 18:00 - 19:00 Core Fit mit Schlingen (Fläche) | Zumba | | 18:00 - 19:00 Core Fit mit Schlingen (Fläche) | | | |
| 19:00 | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00 Yoga | | | |
| | Oktagon (Fläche) | Fit Jump | Rücken Fit | 19:00 - 20:00 Oktagon (Fläche) | | | |
| | | | | | | | |

Bauch Express

Intensives und umfassendes Bauchtraining in kürzester Zeit

Bodystyling

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

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

Fit Box

Hier werden Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination geschult

Fatburner

Intensives Ausdauertraining mit dem Ziel Fett zu verbrennen

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.