

Alle Kurse  
kostenlos



# Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		Rücken Fit		Rücken Fit			
10:00		BOP	10:00-11:30 Hatha Yoga / Progressive Muskelent- spannung	Pilates			
11:00							11:00-12:30 Move & Box
12:00							
17:00		17:30-18:30 Rücken Fit			17:30-19:00 Move & Box		
18:00	BOP	18:30-20:00 Move & Box	18:30-19:30 Bodystyling	Fit Jump			
19:00	Rücken Fit		19:30-20:30 Fatburner	 ZUMBA	Toning/ Strong		
20:00		Fit Jump			Fit Jump		
<b>Oktagon Bereich</b>							
18:00	18:00-19:30 Oktagon		18:30-20:00 Oktagon	18:30-20:00 Cross Camp			

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

## BOP

Kräftigung der Bauch- Oberschenkel- und Po Muskulatur

## Bodystyling

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

## Cross Camp

Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Stationen

## Fatburner

Intensives Ausdauertraining mit dem Ziel den Stoffwechsel anzuregen

## Functional Fitness

Intensives Trainingsprogramm mit funktionellen Ganzkörperübungen

## Fit Jump

Ausdauertraining auf dem Trampolin

## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird

## Move & Box

Ganzkörpertraining mit verschiedenen Boxelementen

## Oktagon

Funktionelles Zirkeltraining am Oktagon

## Toning/Strong

Ein HIIT Programm. Ein intensives, kraftvolles Konditionstraining. Der gesamte Körper wird in Kraft und Kondition gefordert und aufgebaut.

## Rücken Fit

Allgemeine Kräftigung der Rückenmuskulatur für einen starken Rücken

## Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness