

Alle Kurse  
kostenlos



# Unser aktuelles Kursprogramm

Kurse inklusive



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00		Rücken Fit		Rücken Fit			
10:00		Body Stretching	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 Mobility			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.

## Pilates

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

## Mobility

Beweglichkeits- und Mobilitätstraining für den ganzen Körper

## Body Stretching

Sanfte Methode zur Körperwahrnehmung durch gezielte Dehnung der Muskeln und Sehnen

## BOP

Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining für Bauch, Oberschenkel und Po

## Bodystyling

Figurtraining mit dem Ziel der Fettverbrennung und Ausdauersteigerung

## Cross Camp

Intensives Ganzkörpertraining mit verschiedenen Stationen

## Fatburner/Step Aerobic

Intensives, aber anfängerechtes Ausdauertraining auf dem Step in Form einer Choreographie und anschließendem Cool Down

## 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

Intensives, kraftvolles Konditionstraining (HIIT-Programm), bei dem der gesamte Körper in Kraft- und Ausdauerfähigkeiten gefordert wird.

## Rücken Fit

Allgemeine Kräftigung zur Stärkung und Aufrechterhaltung der gesamten Rückenmuskulatur

## Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen mit Fitness