

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					
18:00	BOP	18:30-20:00 Move & Box	18:30-19:30 Bodystyling	BOP	Fit Jump		
19:00	Rücken Fit		19:30-20:30 Fatburner	ZUMBA	Toning/ Strong		
20:00		Fit Jump		Fit Jump			
Oktagon Bereich							
18:00	18:00-19:30 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 anfängergerechtes 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