



### Steppintervall

Bei diesem fatburning Herz-Kreislauftraining, wird Ihnen mit verschiedenen Schrittkombinationen, schöne Rundungen gezaubert.

### Fatburner Spinning

In diesem Herz-Kreislauftraining wird Fettverbrennung groß geschrieben! Eine Radlerhose ist empfehlenswert und die festen Schuhe bitte nicht vergessen.

### Power-Dumbell

Aufgepasst! Hier wird nicht nur der Po gestrafft, sondern auch die Arme, die Beine... . Es ist ein einfaches, motivierendes und effektives Muskelausdauertraining. **Übrigens:** Für Fitte gibt es den Kurs Total Body Workout

### Bauch Beine Po (BBP)

Der Kurs unter den Kursen! Damit die Problemzonen, wie das Eis in der Sonne davon schmelzen.

### Ges. Rücken

Nicht nur für Patienten, sondern auch für gesundheitsorientierte, die eine schöne Silhouette haben wollen.

### Fatburner Workout (Kettelbell)

Durch DAS Fatburner Workout, regen Sie Ihren Stoffwechsel an und verbrennen innerhalb kürzester Zeit Kalorien.

### Pilates

Durch eine kontrollierte Atmung, wird die Beweglichkeit und somit besseres Krafttraining zum Kinderspiel.

### Fat-Attack

Ein Zirkeltraining, indem Sie Ihre überschüssigen Pfunde loswerden und Ihren Körper definieren. Zum Fettverbrennen und Haut straffen!

### Bodyforming

Wie der Name schon sagt: Hier formen Sie Ihren Körper, damit sich die Traumfigur nicht lange auf sich warten lässt! **Übrigens:** Es wird auch Bodystyling genannt.

### Zumba

In unserem Latein-amerikanischen Kurs werden mit viel Tanz und Spaß Kalorien verbrannt! Perfekt für das schnelle Abnehmen ohne Jo-Jo Effekt.

### Fettstoffwechseltraining in 44 Minuten

Perfekt für Einsteiger und alle die 30% mehr Erfolg haben wollen! Die 44 Minuten Fatburner sind die beste Ergänzung für alle Kurse!



Am Rheinkai 8  
73207 Plochingen  
Tel. 07153 898255  
[www.fitnessplanet-plochingen.de](http://www.fitnessplanet-plochingen.de)

### Öffnungszeiten

Mo.-Fr.	08:30-22:00 Uhr
Sa	11:00-17:00 Uhr
So	10:00-15:00 Uhr
Feiertags	10:00-15:00 Uhr



## Fettstoffwechseltraining in 44 Minuten

- ✘ Stoffwechselbombe
- ✘ Fettstoffwechsel-Zirkel
  - ✘ Figur-Zirkel
  - ✘ Fitness
  - ✘ Vibrationstraining
  - ✘ Kurse
    - ✘ Sauna
    - ✘ Ausdauer
    - ✘ Ultraschall
    - ✘ Sonnenstudio
    - ✘ Massage