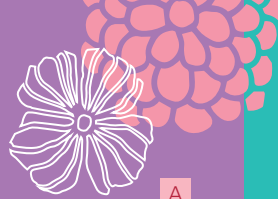


Kurse für Ausdauer und Fettverbrennung



STEP 1,2,3

Herz-Kreislauftraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Von einfachen Basis-Schritten in Step 1 bis hin zu tollen Choreographien in Step 3. So kannst Du den Alltag hinter Dir lassen.

DANCE

Hier werden einfache Dance Aerobic-Elemente zu einfachen Choreographien zusammengeführt. Leicht zu meistern und Spaß für alle!

BODYCOMBAT

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Thai Chi u.a.) in einer motivierenden Choreographie. Hier wird Schnellkraft und Fitness trainiert.

ZUMBA

Ein begeisterndes, dynamisches Tanz- und Fitnessworkout aus lateinamerikanischen Rhythmen zur Körperstraffung und Konditionsverbesserung. Join the Party!

LADIES SPECIAL

Eine Überraschungsstunde der jeweiligen Instruktorin.

HIIT (= High-Intensity-Intervall-Training)

Kurze hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholungsphasen ab. Stoffwechsellurbo für den ganzen Körper.

Body & Mind

YOGA FLOW

Yoga vereint Bewegung aus innerer Stille mit dynamischen, kraftvollen Übungen.

PILATES

Gelenkschonendes, ruhiges Training mit Tiefenwirkung und Stärkung der Körpermitte.

DEEPWORK

Einfach aber anstrengend, athletisch und voller Energie. Ein Training, das An- und Entspannung sowie Ruhe und Dynamik verbindet.



Alle aktuellen Infos auch auf Facebook

Kurse zur Muskelkräftigung und Gewebestraffung

BODYPUMP

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut Körperperfekt ab.

BODYTONE

Flottes Ganzkörperprogramm zur Muskelkräftigung mit Zusatzgeräten wie Hanteln, Gummibänder, Step, etc.

BAUCH, BEINE, PO (BBPO)

Effektive Straffung und Festigung der Problemzonen.

UIX CROSS

Funktionelles Zirkeltraining in kleinen Gruppen an unserem innovativen Uix-Cross Turm, 30 Minuten Power-Workout mit echtem FUN-FACTOR!!! (Bitte wenn möglich bereits aufgewärmt zum Kurs kommen.)

FLEXX-WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ein spezielles Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, das hilft, orthopädischen Beschwerden im Bewegungsapparat (Rücken, Schulter-Nacken, Hüfte und Knie) vorzubeugen und sie zu lindern.

BEBO

Beckenbodentraining, 30 Minuten sanfte Kräftigung Deiner inneren Mitte.

FASZIENFITNESS

Training für die zweite Haut Deines Körpers. Faszien sind die Bindegewebshüllen der Muskeln und der Organe, welche im untrainierten Zustand verkleben und somit Verspannungen und Schmerzen im Rücken und an Gelenken verursachen können.

EASY FIT

Ein leichtes Herz-Kreislauftraining und spezielle Kräftigungsübungen, die fit machen für den Alltag. Ein Kurs für alle „Junggebliebenen“ und die, die es bleiben wollen – einfach und effektiv.

GEMEINSAM IST 'S SCHÖNER!

Du möchtest gerne mit einer Freundin oder Bekannten gemeinsam am Kurs teil nehmen? Kein Problem, einfach telefonisch ankündigen und Platz reservieren!

Tel. 0951 968360



I. Tille
Lichtenhaidestr. 11a
96052 Bamberg · Tel. 0951 968360
myladyfit.de

Unser Ziel ist dein Lächeln.
♥ Frau dich drauf!

LadyFit



Kursprogramm

FRÜHJAHR 2018



MYLADYFIT.DE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9:15 ☉ 0:55 H
Step 3
sb F

10:15 ☉ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M



16:30 ☉ 0:55 H
BBPo
A

17:30 ☉ 0:55 H
Pilates
A

17:30 ☉ 0:55 H
Hiit
M

18:30 ☉ 0:55 H
BodyTone
A

19:30 ☉ 0:55 H
LES MILLS BODYCOMBAT
F

9:15 ☉ 0:55 H
BodyTone
A

10:15 ☉ 0:25 H
Faszienfitness
A

ÖFFNUNGSZEITEN
MO.-MI. 8.00-22.00 UHR
DO. 8.00-13.00 + 16.00-22.00 UHR
FR. 8.00-21.00 UHR
SA. 9.00-16.00 UHR
SO. & FEIERT. 9.00-16.00 UHR

16:30 Flexx ☉ 0:55 H
Wirbelsäulengymnastik
A

17:30 ☉ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M

18:45 ☉ 0:55 H
Step 2
M

Ladyfit
♥ Frau dich drauf!

9:15 ☉ 0:55 H
Step & Tone
sb A

10:15 ☉ 0:25 H
Bebo
A

10:45 Flexx ☉ 0:55 H
Wirbelsäulengymnastik
A

16:30 ☉ 0:55 H
Yoga Flow
A

17:30 ☉ 0:55 H
Step 3
sb F

18:00 ☉ 0:25 H
Hiit
M

18:30 ☉ 0:25 H
UIX Cross
A

18:30 ☉ 0:55 H
Pilates
M

19:30 ☉ 0:55 H
ZUMBA FITNESS
sb A

9:15 ☉ 0:55 H
Pilates
A

10:15 ☉ 0:55 H
ZUMBA FITNESS
sb A

AKTUELLER KURSPLAN:
myladyfit.de

17:00 Flexx ☉ 0:55 H
Wirbelsäulengymnastik
A

18:00 ☉ 0:55 H
LES MILLS BODYCOMBAT
F

18:00 ☉ 0:25 H
Faszienfitness
A

19:00 ☉ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M



9:15 ☉ 0:55 H
BodyTone
A

10:15 ☉ 0:25 H
Flexx & Stretch
M

10:45 ☉ 0:40 H
Easy Fit
A

16:30 ☉ 0:55 H
BodyTone
A

17:30 ☉ 0:55 H
deepWORK
M



18:30 ☉ 0:55 H
Yoga Flow
A



9:30 ☉ 0:55 H
Pilates
A

10:30 ☉ 0:55 H
Dance
sb M

11:30 ☉ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M



SONNTAG

10:00 ☉ 0:55 H
BBPo
A

11:00 ☉ 0:55 H
Ladies Special
M

WIR BERATEN DICH GERNE BEI DER KURSWAHL:
Tel. 0951-968360