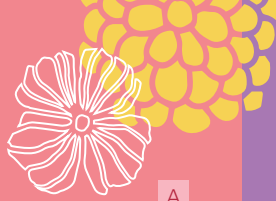


Kurse für Ausdauer und Fettverbrennung



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 / YOGA FLOW

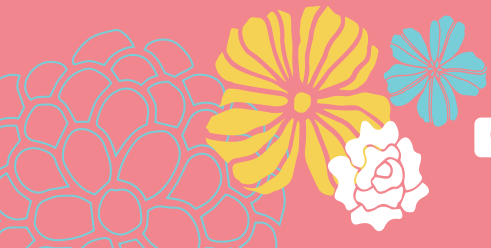
Yoga vereint Bewegung aus innerer Stille mit dynamischen, kraftvollen Übungen.

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 und myladyfit.de

Kurse zur Muskelkräftigung und Gewebestraffung

BODYPUMP

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

BODYTONE

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

BAUCH, BEINE, PO (BBPO)

Effektive Straffung und Festigung der Problemzonen.

BOOTY BOOSTER

Kurzes und intensives Workout für deinen Po.

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.

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.

LadyFit



Kursprogramm

HERBST/WINTER 2018/2019



LadyFit

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

Unser Ziel ist dein Lächeln.
♥ **Frau dich drauf!**

MYLADYFIT.DE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9:15 ⌚ 0:55 H
Step 2
sb M

9:15 ⌚ 0:55 H
BodyTone
A

9:15 ⌚ 0:55 H
Step & Tone
sb A

9:15 ⌚ 0:55 H
Pilates
A

9:15 ⌚ 0:55 H
BodyTone
A

9:30 ⌚ 0:55 H
Pilates
A

10:15 ⌚ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M

10:15 1:15 H
Yoga
A

10:15 ⌚ 0:25 H
Bebo
A

10:15 ⌚ 0:55 H
ZUMBA
sb A

10:15 ⌚ 0:25 H
Flexx & Stretch
M

10:30 ⌚ 0:55 H
Dance
sb M



ÖFFNUNGSZEITEN
MO.-MI. 08.00 – 22.00 UHR
DO. 08.00 – 13.00 +
16.00 – 22.00 UHR
FR. 08.00 – 21.00 UHR
SA. 09.00 – 16.00 UHR
SO. & FEIERT. 09.00 – 16.00 UHR

10:45 ⌚ 0:55 H
Flexx
Wirbelsäulengymnastik
A

AKTUELLE INFOS:
unter myladyfit.de,
auf Facebook
und im Studio

10:45 ⌚ 0:40 H
Easy Fit
A

11:30 ⌚ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M

16:30 ⌚ 0:55 H
BBPo
A

16:30 ⌚ 0:55 H
Flexx
Wirbelsäulengymnastik
A

16:30 ⌚ 0:55 H
Yoga Flow
A

16:30 ⌚ 0:55 H
BodyTone
A

16:30 ⌚ 0:55 H
BodyTone
A

ÖFFNUNGSZEITEN
LadyFit KidsClub
Mi 09:00 – 12:00 Uhr
Do 16:00 – 19:00 Uhr
Sa 09:00 – 13:00 Uhr

17:30 ⌚ 0:55 H
Pilates
M

16:30 ⌚ 0:55 H
Flexx
Wirbelsäulengymnastik
A

17:30 ⌚ 0:55 H
Step 3
sb F

17:00 ⌚ 0:55 H
Flexx
Wirbelsäulengymnastik
A

17:30 ⌚ 0:55 H
deepWORK
M

17:30 ⌚ 0:55 H
HIIT & UIX Cross
M

17:30 ⌚ 0:55 H
Jumping
A

18:00 ⌚ 0:55 H
HIIT & UIX Cross
A

18:00 ⌚ 0:55 H
LES MILLS BODYCOMBAT
F



SONNTAG
10:00 ⌚ 0:55 H
BBPo
A

18:30 ⌚ 0:55 H
BodyTone
A

17:30 ⌚ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M

18:30 ⌚ 0:55 H
Pilates
M

18:00 ⌚ 0:25 H
Booty Booster
A

18:30 ⌚ 0:75 H
Yoga Flow
A

19:30 ⌚ 0:55 H
LES MILLS BODYCOMBAT
F

18:45 ⌚ 0:55 H
Step 2
sb M

19:30 ⌚ 0:55 H
ZUMBA
sb A

18:45 ⌚ 0:55 H
Jumping
A



11:00 ⌚ 0:55 H
Ladies Special
M

19:00 ⌚ 1:10 H
LES MILLS BODYPUMP
M

WIR BERATEN DICH GERNE BEI DER KURSWAHL.