



ZUMBA
FITNESS



FITNESS-KURSE FÜR AUSDAUER, FETTVERBRENNUNG & HERZKREISLAUF-TRAINING

Fatburner Step

Einfach gehaltenes Step-Aerobic mit dem Ziel optimaler Fettverbrennung. Kontrolle der Trainingsintensität durch Herzfrequenzmessung. Pulsmesser mitbringen!

Combo Step

Hier werden die Basisschritte zu tollen Choreographien aufgebaut und der Alltag ist vergessen ...

Easy Dance Aerobic

Hier werden einfache Step und/oder Dance Aerobic-Elemente zu einfachen Choreographien zusammengeführt. Leicht zu meistern und Spaß für Alle!



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

[beschreibung]

Easy Step & Tone

Optimale Mischung von Muskelstraffungsübungen und stoffwechselaktivierenden Fun-Step-Sequenzen. Verbessert Fitness & Figur.



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

BODY & MIND

Basic Yoga – Erlerne die Grundelemente des Yoga. Tu Dir gut!

Yoga

Hatha Yoga vereint die Bewegung aus innerer Stille mit dynamischen, kraftvollen Übungen. Erfahre die 8 Vital Prinzipien.

Pilates

Der Supertrend aus den USA – gelenkschonendes ruhiges Training mit Tiefenwirkung und Stärkung der Körpermitte.



bis 31.12.2011

Bringt deinen Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik. Fühle die Harmonie – fühle dich selbst.

KURSE ZUR MUSKEL- & KÖRPERSTRAFFUNG

Rücken- & Bauchfit

Schonende Gymnastik zur gezielten Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen inklusive Entspannung. Für jeden empfehlenswert!

Bauch, Beine, Po

Flottes Programm zur Straffung und Festigung der Problemzonen.

Body Tone

Effektive Ganzkörperstraffung und Muskelkräftigung mit Zusatzgeräten wie Hanteln, Step, Gummibänder etc. Feel your muscles!



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

GESUNDHEITS- UND ABNEHMPROGRAMME



Profitiere von der Wirkungsweise neuester medizinischer Technologien wie mechanische Lymphdrainage und Vakuumbehandlung, Vibrations-training und wohltuende Wellness-Massage: fühl- und messbare Figur- und Hautbildverbesserung und spürbare Vitalitäts- und Gesundheitssteigerung.



Das individuelle Stoffwechselprogramm zur Förderung Ihrer Gesundheit, Lösung Ihrer Gewichtsprobleme und zur Steigerung Ihrer Vitalität nach Ihren persönlichen Blutwerten. Einstieg ist jederzeit möglich.

**Zur individuellen Kursauswahl beraten wir Sie gerne.
Bitte kommen Sie pünktlich zum Kursbeginn!**

[grOup fitness prOgramm]

[mOntag]

9.15 Uhr
Combo Step M/F

10.15 Uhr
**BBP & Stretch/
Relax** A

16.30 Uhr
Pilates A

17.30 Uhr
 **ZUMBA**
FITNESS

18.30 Uhr
Body Tone M

19.30 Uhr
Fatburner Step M/F

24./25. 12. 2011 sowie 1. 1. 2012 geschlossen
31. 12. 2010 bis 14.00 Uhr geöffnet
Andere Feiertage geöffnet wie sonntags

[dieNstag]

9.15 Uhr
 **LES MILLS
BODYPUMP** A

10.15 Uhr
 **ZUMBA**
FITNESS

16.30 Uhr 30'
Bauch Intensiv A

17.00 Uhr
Pilates A

18.00 Uhr
 **LES MILLS
BODYPUMP** A

19.00 Uhr
**Easy Step &
Tone** A

20.00 Uhr
 **ZUMBA**
FITNESS

[mittWoch]

9.15 Uhr
**Easy Step &
Tone** A

10.15 Uhr
**Rücken- &
Bauchfit** A

16.00 Uhr 60'
Basic Yoga A

17.30 Uhr
Combo Step F

18.30 Uhr
Pilates A

[donnerStag]

9.15 Uhr
Pilates A

10.15 Uhr
**Easy Dance
Aerobic** A

16.30 Uhr 30'
Bauch Intensiv A

17.00 Uhr
Easy Step & Tone A

18.00 Uhr
 **LES MILLS
BODYCOMBAT** F

19.00 Uhr
 **LES MILLS
BODYPUMP** A

20.00 Uhr
 **LES MILLS
BODYBALANCE** A
bis 31. 12. 2011

[frEitag]

9.15 Uhr
Body Tone A

10.15 Uhr 30'
Stretch A

17.00 Uhr
Body Tone A

18.00 Uhr
 **ZUMBA**
FITNESS

19.00 Uhr
Yoga F

[samstAg]

9.15 Uhr
Pilates A

10.15 Uhr
**Easy Dance
Aerobic** A

11.15 Uhr
 **LES MILLS
BODYPUMP** A

[sOnntag]

10.00 Uhr
BBP & Co A


metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

gültig ab Mo. 21. 11. 2011

Lady.fit

KÖRPER.BEWUSST.SEIN

A = Alle
E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

LICHTENHAIDESTR. 11A
9 6 0 5 2 B A M B E R G

TEL. (09 51) 9 68 36 - 0
FAX (09 51) 9 68 36-29

www.ladyfit-bamberg.de

[öffnUngszeiten]

Mo, Di, Mi 8.00 - 22.00 Uhr
Do 8.00 - 13.00 Uhr
16.00 - 22.00 Uhr
Fr 8.00 - 21.00 Uhr
Sa, So 9.00 - 16.00 Uhr