

## JUMPING FITNESS

Trampolin Fitness: Einzigartig, emotional und atemberaubend!

**Effektive Kalorienverbrennung** durch 400 beanspruchte Muskeln, deutlich effektiver als Joggen und gelenkschonend.

**Effizientes Training** für Bauch, Beine, Po und deine Ausdauer.

**Perfekt gegen Stress**, da Glückshormone ausgeschüttet werden!

**Für jeden geeignet:** Leicht zu erlernen für schnelle Erfolgserlebnisse.

## BAUCH EXPRESS

Gezielte Übungen für den Bauch

## BIKINI SHAPE

Ein Power- Kurs für schnelle Ergebnisse. Ausgeklügelte Übungsfolgen machen fit für den Bikini und sorgen für straffe und schlanke Konturen.

## BODY SHAPE

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Kraft-einheiten. Verbrenne effektiv Fett und stärke die Muskelausdauer.

## BOOTCAMP

Eine Mischung aus Ausdauer und Kräfttraining zum Abnehmen und Muskeln aufbauen. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm mit flotter Musik, die motiviert und anspricht. Optima für: Kräftigung und Straffung des Bindegewebes, schlankere Silhouette, definierte Muskeln, verbesserte Körperhaltung, entlastete Wirbelsäule und Gelenke, mehr Ausdauer.

## CYCLING

Zielorientiertes und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit super Fettverbrennung. Trainiert wird in der Gruppe auf Spinnbikes zu motivierender Musik. Den Widerstandes kann jeder Teilnehmer selbst wählen.

## JUMP & STYLE

Jump & Style ist eine Mischung aus dynamischem Fitnesstraining und Kraftübungen, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist anspruchsvoll aber gelenkschonend. Die Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen fördert die effektive Fettverbrennung und trainiert die Balance sowie die tiefliegende Rückenmuskulatur.

## LADY PUMP

Dynamisches Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange zur Musik. Sehr hoher Figurformungs-Effekt durch Gruppenmotivation.

## MILON FIGUR ZIRKEL

Bringt schnell große Erfolge für die Figur! Mix aus Ausdauer und Kraft in Kombination an den Milon Geräten.

## PILATES

Pilates verbindet Atmung und Bewegungen. Es wird gezielt Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

## POWERPILATES

Powerpilates stärkt die Körpermitte und verbessert die Haltung noch effektiver als das übliche Pilates. Abwechslungsreich Abnehmen und den ganzen Körper straffen.

## RÜCKEN FIT

Kräftigungs- und Mobilitätsübungen der kompletten Rumpfmuskulatur.

Neu

## STARKER RUMPF

Flacher Bauch, Sixpack und starker Rücken! Mit diesem Workout trainierst du effektiv deine Körpermitte, sowie die tiefliegenden Muskeln in Bauch und Rücken für eine bessere Haltung und Stabilität. Eine tolle Alternative zum klassischen Bauchtraining.

## YOGA

Der ganze Körper wird mit Körperpositionen aus dem traditionellen Yoga trainiert. Körperhaltung, Atmung und Entspannungstechniken

## YOGILATES

Yoga - Pilates ist die perfekte Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen. Diese Kombination formt einen schönen Körper und sorgt gleichzeitig für Entspannung.

## ZUMBA

Zumba setzt eine neue Messlatte im Bereich Figurtraining. Durch die speziellen Zumba-Moves im Latino-Style fühlt man sich wie auf einer großen Tanzparty. Mit viel Spaß und Laune wird der Körper gestrafft und die Pfunde purzeln.



## ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Mittwoch:  
8.30 - 22.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag:  
09.00 - 22.00 Uhr

Freitag:  
08.30 - 21.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage:  
09.30 - 18.00 Uhr

## KINDERBETREUUNG:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag:  
9.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag:  
17.00 - 19.30 Uhr

## LADY STYLE exklusiv für Frauen

Wölckernstr. 10  
90459 Nürnberg

0911-44 698 44  
info@lady-style-nuernberg.de  
www.lady-style-nuernberg.de

# LADY STYLE

# KURSPLAN

Frühjahr 2019

*for ladies only*

www.lady-style-nuernberg.de

# LADY STYLE KURSPLAN

## 2019

Gültig ab 01.04.2019, Änderungen vorbehalten.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.00 <b>STARKER RUMPF</b>	<b>Neu</b> 09.30 - 10.45 <b>BOOT CAMP</b>	<b>Neu</b> 10.00 - 11.00 <b>PILATES</b>	09.30 - 10.45 <b>YOGILATES</b>	<b>Neu</b> 10.00 - 11.00 <b>BIKINI SHAPE</b>	<b>Neu</b> 10.00 - 11.00 <b>BOOT CAMP</b>	<b>Neu</b> 10.00 - 11.00 <b>HIGHLIGHT 1</b>
10.00 - 11.00 <b>RÜCKEN FIT</b>	<b>Neu</b> 11.00 - 12.00 <b>CYCLING</b>		<b>Neu</b> 11.00 - 12.00 <b>MILON FIGURZIRKEL</b>	<b>Neu</b> 11.00 - 11.45 <b>JUMPING FITNESS</b>	<b>Neu</b> 11.00 - 12.00 <b>JUMP &amp; STYLE</b>	<b>Neu</b> 11.00 - 12.00 <b>HIGHLIGHT 2</b>
<b>Neu</b> 11.00 - 12.00 <b>POWER PILATES</b>					<b>Neu</b> 12.15 - 13.15 <b>CYCLING</b>	<b>Neu</b> 12.00 - 12.30 <b>BAUCH EXPRESS</b>
<b>Neu</b> 17.00 - 18.00 <b>MILON FIGURZIRKEL</b>				<b>Neu</b> 16.30 - 17.30 <b>BOOT CAMP</b>		
17.00 - 18.00 <b>ZUMBA</b>	<b>Neu</b> 17.00 - 18.00 <b>BIKINI SHAPE</b>	<b>Neu</b> 17.00 - 18.00 <b>PILATES</b>	17.00 - 18.00 <b>BODY SHAPE</b>	<b>Neu</b> 17.30 - 18.30 <b>CYCLING</b>		
18.00 - 19.00 <b>BODY SHAPE</b>	18.00 - 19.00 <b>JUMPING FITNESS</b>	18.00 - 19.00 <b>CYCLING</b>	18.00 - 19.00 <b>ZUMBA</b>	<b>Neu</b> 18.30 - 19.45 <b>INTENSIVE YOGA</b>		
<b>Neu</b> 19.00 - 20.00 <b>JUMP &amp; STYLE</b>	<b>Neu</b> 19.00 - 20.00 <b>POWER PILATES</b>	<b>Neu</b> 19.00 - 20.00 <b>LADY PUMP</b>	19.00 - 20.00 <b>JUMPING FITNESS</b>			
20.00 - 21.00 <b>YOGA</b>	* <b>Jumping Fitness und Cycling:</b> Anmeldung erforderlich, begrenzte Plätze <b>Sonntagshighlights:</b> Infos auf Facebook, Aushang und Homepage					

### PSST LADYS: FREUNDIN EINLADUNG

Freundin zum Lieblingskurs mitbringen! Bei erfolgreicher Freundschaftswerbung und Vertragsabschluss: **1 Gratis-Monat Fitness im LADY STYLE für Dich!**