

BAUCH EXPRESS

Gezielte Übungen für den einen straffen und starken 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.

CYCLING DON'T STOP

Noch effektiver als das normale Cycling, denn der Widerstand wird kein einziges mal runter gedreht. Geh an deine Grenze und verbrenne noch mehr Kalorien.

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.

FATBURN YOGILATES

Fatburn Yoga-Pilates ist die perfekte Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen in fließenden, variierenden Bewegungsabfolgen. Das Beste aus zwei Welten. Ein dynamisches Training, das den Fettstoffwechsel ankurbelt und dich zum Schwitzen bringt. Du vereinst Kraft, Flexibilität und Entspannung, schulst Körperwahrnehmung und Konzentration

HIIT JUMP & STYLE

Eine Mischung aus dynamischem Fitnesstraining und Kraftübungen, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen – anspruchsvoll aber gelenkschonend. Die Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen fördert die effektive Fettverbrennung und trainiert die Balance sowie tiefliegende Rückenmuskulatur.

INTENSIVE YOGA

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

IRON LADY WORKOUT

Was Dich nicht umbringt, macht Dich stärker! Bei dem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie gefordert. Viel Gewicht und wenig Wiederholungen, damit es endlich zum Muskelaufbau kommt ;-) Formen, Kräftigen, Straffen.

JUMPING FITNESS

Trampolin Fitness ist einzigartig! Effektive Kalorienverbrennung durch 400 beanspruchte Muskeln, deutlich effektiver als Joggen und gelenkschonend. Effizientes Training für Bauch, Beine, Po und deine Ausdauer. Perfekt gegen Stress, Glückshormone pur und leicht zu erlernen für schnelle Erfolgserlebnisse.

PILATES & STRETCH RELAX

Pilates formt einen schönen schlanken Körper und verbindet Atmung mit Bewegung. Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden verbessert. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, aber auch Dehnung und Entspannung.

ROLL STRONG

Dieses Krafttraining formt einen schönen festen Körper und verbrennt noch mehr Kalorien als übliche Workouts, da du immer mehrere Muskeln gleichzeitig trainierst.

RÜCKEN FIT

Kräftigungs- und Mobilitätsübungen der kompletten Rumpfmuskulatur.

RÜCKEN YOGA

Die Wirbelsäule wird mobilisiert und aufgerichtet, verkürzte oder geschwächte Muskeln gekräftigt, gedehnt und entspannt. Gezielte Körperübungen kräftigen die Bauchmuskulatur und unterstützen die gesamte Muskulatur des Rückens.

SLIM & STRONG

Ausdauer und Krafttraining zum Abnehmen und Muskelaufbau. Abwechslungsreich, mit flotter Musik, die motiviert und anspricht. Optimal für: Kräftigung und Straffung des Bindegewebes, schlankere Silhouette, definierte Muskeln, verbesserte Körperhaltung, entlastete Wirbelsäule und Gelenke, mehr Ausdauer.

STARKE & SCHLANKE MITTE

Ein flacher, straffer Bauch sieht einfach schön aus – und ist die Grundlage für eine tolle Figur, einen gesunden Körper, einen starken Rücken und eine sexy Silhouette. Die super-effektive Kombination für schnell sichtbare Ergebnisse: Fatburner-Einheiten + Core-Training

ZUMBA

Zumba setzt eine neue Messlatte im Bereich Figurtraining. Durch spezielle Zumba-Moves im Latino-Style fühlt man sich wie auf einer großen Tanzparty. Mit viel Spaß und guter 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:

(Anmeldung erforderlich)

Montag, Mittwoch, Freitag:
9.00 - 12.30 Uhr

Dienstag, Donnerstag:
09.30 - 12.00 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 2020

LADYS ONLY

www.lady-style-nuernberg.de



LADY STYLE KURSPLAN

2020

Änderungen vorbehalten.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.30 RÜCKEN FIT	09.30 - 10.30 SLIM & STRONG	10.00 - 11.00 PILATES & STRETCH / RELAX	09.30 - 10.45 FATBURN YOGILATES ★ Neu	10.00 - 10.45 ZUMBA ★ Neu	10.00 - 11.00 SLIM & STRONG	10.30 - 11.30 HIGHLIGHT 1
10.30 - 11.00 STARKE SCHLANKE MITTE	10.30 - 11.00 ROLL STRONG	11.00 - 11.45 CYCLING ★ Neu	10.45 - 11.45 CYCLING	10.45 - 11.45 PILATES & STRETCH / RELAX	11.00 - 11.30 ROLL STRONG	11.30 - 12.30 HIGHLIGHT 2
11.00 - 11.45 ROLL STRONG	11.00 - 11.45 CYCLING DON'T STOP				11.30 - 12.15 HIIT JUMP & STYLE ★ Neu	12.30 - 13.00 BAUCH EXPRESS
17.00 - 18.00 ZUMBA					12.30 - 13.15 CYCLING DON'T STOP	
18.00 - 19.00 BODY SHAPE	17.00 - 18.00 BIKINI SHAPE	17.00 - 18.00 PILATES & STRETCH / RELAX	17.00 - 18.00 BODY SHAPE	16.30 - 17.30 IRON LADY WORKOUT ★ Neu	13.30 - 14.30 STEP II 2x im Monat	
19.00 - 19.30 ROLL STRONG	18.00 - 19.00 JUMPING FITNESS	18.00 - 19.00 CYCLING	18.00 - 19.00 ZUMBA	17.30 - 18.30 CYCLING		
19.30 - 20.15 CYCLING DON'T STOP	19.00 - 20.00 FATBURN YOGILATES ★ Neu	19.00 - 20.00 RÜCKEN YOGA ★ Neu	19.00 - 20.00 JUMPING FITNESS	18.30 - 19.45 INTENSIVE YOGA		
20.15 - 21.15 INTENSIVE YOGA	<p>* Jumping Fitness, Jump & Style, Roll Strong, Cycling und Kinderbetreuung: Anmeldung erforderlich, begrenzte Plätze</p> <p>Sonntagshighlights & Step II: Infos auf Facebook, Aushang und Homepage</p>					

**PSSST LADYS:
FREUNDIN
EINLADUNG**

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