

BEGINNER YOGA

Zur Harmonisierung des Lebens. Der ganze Körper wird mit Körperpositionen aus dem traditionellen Yoga trainiert. Körperhaltung, Atmung und Entspannungstechniken bilden den Grundstein in der Stunde. Unser Beginner Yoga Kurs ist besonders für Yoga Anfänger geeignet.

BODY SHAPE

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Kräfteinheiten. 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 & STRETCH/RELAX

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

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 / 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 / ROLL STRONG STRETCH & RELAX

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.

STEP II

Hier werden verschiedene Schrittkombinationen auf dem Step verbunden und zu einer schönen Choreo kreiert. Spaß und Fun stehen genauso wie die Fettverbrennung ganz weit oben.

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 - 12.30 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

2021

LADYS ONLY

www.lady-style-nuernberg.de



LADY STYLE KURSPLAN

2021

Änderungen vorbehalten.



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.30 RÜCKEN FIT	Neu 09.45 - 10.45 SLIM & STRONG	10.00 - 10.45 PILATES	09.45 - 10.30 CYCLING DON'T STOP RAUM II	09.45 - 10.45 PILATES STRETCH/RELAX	Neu 09.45 - 10.30 SLIM & STRONG	10.30 - 11.30 HIGHLIGHT 1
10.45 - 11.45 ROLL STRONG & STRETCH/RELAX	Neu 11.00 - 11.45 ZUMBA	Neu 11.00 - 11.45 HIIT JUMP & STYLE	10.45 - 11.45 FATBURN YOGILATES & STRETCH/RELAX	11.00 - 11.45 ZUMBA	Neu 10.45 - 11.15 ROLL STRONG	11.45 - 12.45 HIGHLIGHT 2
16.45 - 17.30 ZUMBA	11.00 - 11.45 CYCLING DON'T STOP RAUM II			11.00 - 11.45 CYCLING RAUM II	Neu 11.30 - 12.15 HIIT JUMP & STYLE	
17.45 - 18.45 BODY SHAPE		17.00 - 18.00 PILATES	17.00 - 18.00 BODY SHAPE	16.30 - 17.15 IRON LADY WORKOUT	12.30 - 13.15 CYCLING DON'T STOP RAUM II	
19.00 - 20.00 CYCLING RAUM II	17.00 - 17.45 JUMPING	18.00 - 19.00 CYCLING DON'T STOP RAUM II	Neu 18.00 - 18.45 CYCLING RAUM II	Neu 17.30 - 18.30 CYCLING DON'T STOP RAUM II	13.30 - 14.30 STEP II 2 MAL IM MONAT	
19.00 - 19.45 ZUMBA	Neu 18.00 - 19.00 IRON LADY WORKOUT	18.15 - 19.00 ZUMBA	Neu 18.15 - 19.00 ZUMBA	17.30 - 18.15 ZUMBA	Neu	
20.00 - 21.00 BEGINNER YOGA	Neu 19.15 - 20.15 FATBURN YOGILATES & STRETCH/RELAX	19.15 - 20.15 RÜCKEN YOGA	19.15 - 20.15 JUMPING	18.30 - 19.30 INTENSIVE YOGA		

* **Jumping, Roll Strong, Cycling und Kinderbetreuung:**

Anmeldung erforderlich, begrenzte Plätze

Sonntagshighlights & Step II: Infos auf Facebook, Aushang und Homepage

**SSST LADYS:
FREUNDIN
EINLADUNG**

Freundin zum Lieblingskurs mitbringen! Bei erfolgreicher Freundschaftswerbung und Vertragsabschluss:
1 Gratisonat Fitness im LADY STYLE für dich!