

BELLY DANCE

„Der Bauchtanz“ ist mehr als ein Tanz mit Bauch. Die Tanztechnik ist anspruchsvoll. Aber auch wenn man kein Profitänzer werden möchte, findet man hier ein alternatives Fitness-Training. Der Orientalische Tanz fördert die Kondition und die Koordination, schult, das Körpergefühl, löst Verspannungen, kräftigt die Tiefenmuskulatur und macht vor allem viel Spaß.

BODY SHAPE

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Kraftereinheiten. Verbrenne effektiv Fett und stärke die Muskelausdauer.

CYCLING DONT 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, schult 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.

STARKE & SCHLANKE MITTE + STRETCH & FASZIENROLLE

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 + Stretch und Faszientraining zum Schluss.

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)

Dienstag, Donnerstag:
9.30 - 12.30 Uhr

Mittwoch, Freitag:
09.00 - 12.30 Uhr

Donnerstag:
16.30 - 19.30 Uhr

Samstag:
10.00 - 13.30 Uhr

LADY STYLE exklusiv für Frauen

Wölckernstr. 10
90459 Nürnberg
0911-44 698 44
info@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	09.45 - 10.45 IRON LADY WORKOUT FOKUS ARME/RÜCKEN/BAUCH ★ Neu	09.45 - 10.45 PILATES	09.45 - 10.30 CYCLING DON'T STOP RAUM II	09.45 - 10.45 PILATES STRETCH/RELAX		
10.45 - 11.45 ROLL STRONG & STRETCH/RELAX	11.00 - 11.45 BELLY DANCE ★ Neu	11.00 - 11.45 HIIT JUMP & STYLE	10.45 - 11.45 FATBURN YOGILATES & STRETCH/RELAX	11.00 - 11.45 ZUMBA	10.00 - 11.00 STARKE & SCHLANKE MITTE + STRETCH & FASZIENROLLE ★ Neu	10.30 - 11.30 HIGHLIGHT 1
	11.00 - 11.45 CYCLING DON'T STOP RAUM II			11.00 - 11.45 CYCLING DON'T STOP RAUM II	11.15 - 12.00 HIIT JUMP & STYLE	11.45 - 12.45 HIGHLIGHT 2
17.00 - 18.00 BODY SHAPE ★ Neu		17.00 - 18.00 PILATES	17.00 - 17.45 IRON LADY WORKOUT FOKUS ARME/RÜCKEN/BAUCH ★ Neu	16.30 - 17.15 IRON LADY WORKOUT FOKUS BEINE/PO ★ Neu	12.15 - 13.00 ZUMBA ★ Neu	
18.15 - 19.00 ZUMBA ★ Neu	17.00 - 17.45 JUMPING	18.00 - 18.45 CYCLING DON'T STOP RAUM II	18.00 - 18.45 CYCLING DON'T STOP RAUM II	17.30 - 18.15 CYCLING DON'T STOP RAUM II	13.30 - 14.30 STEP II 2 MAL IM MONAT	
18.15 - 19.00 CYCLING RAUM II ★ Neu	18.00 - 18.45 IRON LADY WORKOUT FOKUS BEINE/PO ★ Neu	18.15 - 19.00 ZUMBA	18.00 - 18.45 ZUMBA ★ Neu	17.30 - 18.15 BELLY DANCE ★ Neu		
19.15 - 20.00 JUMPING ★ Neu	19.00 - 19.45 STARKE & SCHLANKE MITTE + STRETCH & FASZIENROLLE ★ Neu	19.15 - 20.15 RÜCKEN YOGA	19.00 - 20.00 BODY SHAPE ★ Neu	18.30 - 19.30 INTENSIVE YOGA		

PSST LADYS: FREUNDIN EINLADUNG
 Freundin zum Lieblingskurs mitbringen! Bei erfolgreicher Freundschaftswerbung und Vertragsabschluss:
 1 Gratismonat Fitness im LADY STYLE für dich!

* **Jumping, Roll Strong, Cycling und Kinderbetreuung:** Anmeldung erforderlich, begrenzte Plätze
Sonntagshighlights & Step II: Infos auf Facebook, Aushang und Homepage