

LADYS BEAUTY CONCEPT
Schnelle Erfolge durch innovatives Figurprogramm

UNSERE ANGEBOTE

FÜR EINE STRAFFERE HAUT & EINE GUTE FIGUR

- **Unterdrucktherapie** ab 2,99 € wtl.
- **Vibrationstraining** ab 1,99 € wtl.
- **Lymphdrainage** ab 2,99 € wtl.
- **Tiefenwärme** ab 2,99 € wtl.
- **Simply Belt** ab 1,99 € wtl.

FIGURFORMING
GEWICHTSABNAHME
HAUTSTRAFFUNG
STOFFWECHSELANREGUNG
CELLULITEABBAU



BEAUTYANGEL

Exklusiv im Lady's:
Die innovative Licht- und Wellnessanwendung
für ein sanftes Anti-Aging des ganzen Körpers!

- stimuliert die Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluron
- macht die Haut samtweich und geschmeidig
- gibt Ihrer Haut einen frischen und goldenen Teint
- strafft Haut und Bindegewebe am ganzen Körper



Lady's
Fitness Beauty Gesundheit

Am Bahnhof 13
31655 Stadthagen
Telefon (05721) 9 1664
mail@ladys-club.de

www.ladys-club.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 08.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Fr. 8.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Sa. 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
So. 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Erni & Bert-Kinderclub:

Mi., Fr. 09.00 bis 12.00 Uhr
Mo., Di., Do. 16.45 Uhr bis 19.15 Uhr

Speziell für die FRAU



Gültig ab 01.07.14

Am Bahnhof 13
31655 Stadthagen
Telefon (05721) 9 1664
mail@ladys-club.de
www.ladys-club.de

Lady's
Fitness Beauty Gesundheit

KURSBESCHREIBUNG

BBP

Dieser Kurs knackt garantiert Ihre Problemzonen. Intensive Kräftigungs- und Straffungsübungen für Bauch, Beine & Po sind Inhalte dieses Kurses.

PILATES

Ein sanftes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, das „Power House“ zu aktivieren. Pilates ist eine spezielle Trainingsmethode, bei der die Muskeln gestärkt und geformt werden. Der Körper wird geschmeidiger und straffer.

FATBURNER STEP

Rhythmische, einfache Bewegungskombinationen auf dem Step. Kalorien-Burner bei gleichzeitiger Straffung von Oberschenkel und Po.

REHA-TRAINING

Ist eine Reha-Sportgruppe, anerkannt und zertifiziert durch den Behindertensportverband Thüringen. Weitere Infos auf www.reha-sport-bildung.de

BODY PUMP

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskulgruppen, Knochen und das Immunsystem. Der ideale Kalorien-Burner.

RÜCKENFIT

Sie werden staunen, wie viel Spaß ein variantenreiches Rückentraining unter qualifizierter Anleitung machen kann. Nie wieder Rückenschmerzen!

YOGA

Yoga ist die perfekte Ergänzung zu Ausdauer- und Gerätetraining. Yoga verbessert die Beweglichkeit durch Dehnung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur, es fördert die Fähigkeit zu entspannen und steigert ganzheitlich das Wohlbefinden. Ob sanft oder kraftvoll, auf jeden Fall immer harmonisch im Einklang mit Körper, Geist und Seele.



Zumba ist das perfekte Workout zu heißen Latino-Rhythmen. Man muss kein Tänzer sein, um beim ZUMBA FITNESS mitzumachen. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegungsfreude. Lassen Sie sich mitreißen von der Musik und der super Party-Stimmung.

ZUMBA GOLD konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet.

KURSPLAN

Bodyforming

Prävention & Reha

Herz/Kreislauf-Training

Yoga & Pilates

GÜLTIG AB 01.07.2014

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00	09.30 - 10.30 BODY PUMP		09.30 - 10.30 RÜCKENFIT	09.30 - 10.15 ZUMBA	09.00 - 09.45 REHA-TRAINING		siehe Aushang WORKSHOP
10.00		10.00 - 11.00 YOGA	10.30 - 11.30 PILATES	10.15 - 11.00 PILATES	10.00 - 11.00 ZUMBA / BBP		
15.00			15.00 - 16.00 KINDERBALLET (6-8 J.)		15.30 - 16.30 YOGA		
16.00		16.00 - 16.45 REHA-TRAINING	16.00 - 17.00 KINDERBALLET (9-12 J.)				
17.00		17.00 - 18.00 PILATES	17.00 - 18.00 HIP HOP (8-14 J.)	17.00 - 18.00 ZUMBA			
18.00	18.00 - 19.00 RÜCKENFIT	18.00 - 19.00 FATBURNER STEP	18.00 - 19.00 BODY PUMP	18.00 - 19.00 RÜCKENFIT	18.00 - 19.00 BODY PUMP		
19.00	19.00 - 20.00 BODY PUMP	19.15 - 20.30 YOGA		19.00 - 20.00 STEP			
20.00	20.00 - 21.00 ZUMBA						

NEU

Lady's
Fitness Beauty Gesundheit

www.ladys-club.de

