

AUSDAUER

Dance Fit

Ein Cardio Workout, bei dem Sie sich dem Tanz hingeben können. Dieser Kurs bietet die perfekte Mischung aus den angesagten Tanzrends, kombiniert mit brandaktuellen Sounds. Lassen Sie sich begeistern!

Fatburner Plus

Motivierendes Ganzkörpertraining unter Zuhilfenahme von Tubes und Hanteln – so kommen Sie mit viel Spaß und Abwechslung in Form.

Fatburner

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training, zu motivierender Musik, Fettverbrennung mit Spaß.

INfunction

Funktionelle Trainingsübungen im Wechsel mit Intervall & Circuit- Sequenzen kurbeln die Fettverbrennung an und stärken Ausdauer sowie die komplette Muskulatur. Mehr Erfolg geht in 60 Minuten nicht!!

Indoor Cycling

Faszinierende Berg- und Talfahrt! Hier haben Einsteigerinnen und Geübte Spaß und der Schweiß fließt in Strömen. Die Ausdauer verbessert sich in Rekordzeit und Fettpölsterchen haben keine Chance.

Step & Style

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen! Die tänzerischen Stepeinheiten, bei denen auf und um den Step getanzt wird, kurbeln die Fettverbrennung an. Im Wechsel dazu sorgen kurze Ganzkörperworkouts dafür, dass auch das Muskeltraining nicht zu kurz kommt. Ausdauer- und Krafttraining in einem. Was will man mehr?

Zumba

Tanz und Fitness verschmelzen bei feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen. Purer Spaß!

STRAFFUNG & FORMUNG

BALLance

Entlastung und Aufrichtung der Wirbelsäule. Kräftigung der Körpermitte (=Bauch und Rücken), anschließend Entlastung der Wirbelsäule mittels BALLancebällen.

Bauchkiller

Stählen Sie Ihre Mitte, weg mit den Röllchen! Inklusive Beckenbodentraining.

Rücken

Kräftigungs- und Dehnübungen für eine stabile und flexible Wirbelsäule, gute Haltung, Entspannung

BodyStyle

Effektives Ganzkörpertraining mit Lang- und Kurzhanteln, das Gewicht bestimmen Sie. Ihnen macht das Training an den Geräten alleine keinen Spaß? Dann sind Sie hier richtig! Let's shape!

Intensive BodyStyle

Intensives Herz-Kreislauftraining im Wechsel mit Kräftigungsübungen – individuell, intensiv, effektiv. So erreichen Sie Ihre beste Form.

BBP – Bauch Beine Po

Ein Klassiker! Gezieltes Training für... was wohl? Bauch, Beine und Po!

Swing & Role Workout

Fatburning und Ganzkörpertraining mit Bällen, Trampolin und Rollen. Spaß für alle!

**News oder Änderungen
immer brandaktuell unter
www.ladys-first-erlangen.de
oder auf unserer Facebook-Seite.**

BODY & MIND

Faszientraining

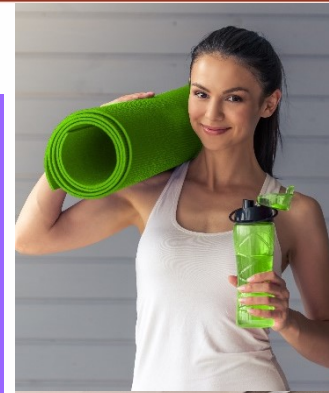
Faszien (= Bindegewebe) – Training ist zu Recht in aller Munde und hat u.a. folgende Vorteile: Steigerung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Verletzungen, Entlastung von Gelenken, Bandscheiben und Muskeln sowie sogar Lymphdrainage, da die Endprodukte des Stoffwechsels aus dem Gewebe gedrückt werden und so das Gewebe frisch mit Nährstoffen versorgt werden kann. Letzteres trägt auch zur Hautbildverbesserung (bei Cellulite) bei.

Pilates

Einzigartiges Programm zur Stärkung der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und aller Muskeln rund um die Wirbelsäule. Ruhige, konzentrierte Bewegungen bringen schlanke Muskeln, Haltung, Kraft und Anmut. Nicht umsonst seit Jahrzehnten das Workout für Ballerinas.

Yoga

Im Zentrum steht der Energiefluss im Wechsel von Konzentration und Entspannung. Rückengerechte, traditionelle Körperhaltungen (für Körperkräftigung und -dehnung gleichermaßen) werden mit Atemtechniken kombiniert, um die Herausforderungen des Alltags gelassener annehmen zu können. Aktive Stressbewältigung, die ein neues Lebensgefühl weckt. Lernen Sie Ihren Körper und Geist neu kennen! Spüren Sie, was in Ihnen steckt!



**Dreikönigstr. 6-8, 91054 Erlangen
0 91 31 – 20 55 42
www.ladys-first-erlangen.de
kontakt@ladys-first-erlangen.de**