

AUSDAUER

HIIT

Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT – setzt bei ihrem persönlichen Cardiolevel an und bringt sie an ihre Grenzen. Dabei wird nicht nur das Herz trainiert, HIIT lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen. Die Vorteile von HIIT im Vergleich zu klassischem Cardiotraining: Sie verbrennen in kürzerer Zeit die gleichen Kalorien wie bei einer Ausdauereinheit. Und durch den **Nachbrenneffekt** verbrennen sie auch nach dem Training Kalorien und Körperfett.

Fatburner

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training mit nachvollziehbaren und leicht tänzerischen Choreographien zu motivierender moderner Musik. So macht Fettverbrennung 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! Als §20 Präventionskurs von den Krankenkassen bezuschusst.

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

Zumba macht Spaß und ist auch für Beginner, die noch nie getanzt haben eine tolle Möglichkeit einzusteigen! Mit lateinamerikanischen Musikstilen und den Zumba- Moves steigern wir in Partylaune den Kalorienverbrauch.

STRAFFUNG & FORMUNG

Bauchkiller

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

BBP – Bauch Beine Po

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

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!

Rücken

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

Pilates & Rücken

systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sanft, aber wirkungsvoll!

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

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. Eine wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. 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**



Lady's first Aktivplan

gültig ab dem 1. Februar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 ☺ Indoor Cycling		09.30 - 10.15 ☺ BodyStyle	NEU 09.30 - 10.15 ☺ HIIT	09.15 - 10.15 Step & Style**		
	10.00 - 11.00 ☺ Pilates & Rücken	10.15 - 11.00 ☺ Yoga	10.15 - 11.00 ☺ BBP Bauch Beine Po	10.30 - 11.30 ☺ Indoor Cycling		10.30 - 11.30 ☺ Swing & Role-Workout
					14.30 - 15.30 ☺ Yoga	11.30 - 11.45 ☺ Faszienrolle
					15.30 - 16.00 ☺ Bauchkiller & Rücken	11.45 - 12.45 ☺ Yoga
					16.00 - 17.00 ☺ INfunction	
17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken				17.00 - 17.30 ☺ Bauchkiller & Rücken		
17.30 - 18.15 Fatburner*	17.30 - 18.30 ☺ INfunction	17.45 - 18.15 ☺ Bauchkiller & Rücken		17.30 - 18.15 BodyStyle*		
18.15 - 19.30 ☺ Yoga	18.30 - 19.15 ☺ Pilates	NEU 18.15 - 19.00 HIIT*	18.30 - 19.30 ☺ Yoga	Öffnungszeiten Mo. - Do. 9.00 - 22.00 Uhr Fr. 9.00 - 20.30 Uhr Sa. 13.00 - 18.00 Uhr So. 10.00 - 17.00 Uhr		Kinderbetreuung Montag 9.00-11.30 Uhr... Mittwoch 9.00-11.30 Uhr Freitag 9.00-11.30 Uhr ☺ für alle- *Mittelstufe- **Fortgeschrittene
19.30 - 20.15 ☺ BBP Bauch Beine Po		19.00 - 19.45 ☺ BBP Bauch Beine Po	NEU 19.30 - 20.30 ☺ Zumba			

Unsere Partner:

