Ausdauer

Dance Fit
Ein Cardio Workout, bei dem Sie sich dem Tanz hingeben können. Dieser Kurs bietet die perfekte Mischung aus den angesagten Tanztrends, 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!

Functional Fit
Funktionelle Trainingsübungen im Wechsel mit kurzen intensiven Ausdauerintervallen kurbeln die Fettverbrennung an und stärken Ausdauer sowie die komplette Muskulatur. Mehr Erfolg geht in 60 Minuten nicht!!

Indoor Cycling
Faszinierende Berg- und Talfahrten! 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

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!

Fatburner Flexi Bar
Flexi Bar ist ein geniales Trainingsgerät mit verblüffender Wirkungsweise. Der Glasfiberstab überträgt die Schwingungen über die Arme auf den gesamten Körper, vielfältige positive Effekte in Hinblick auf Ba-lance, Flexibilität, Kraft, Ausdauer/Fettverbrennung und Stabilität sind medizinisch nachgewiesen.

Intensive BodyStyle
Intensives Herz-Kreislauftraining im Wechsel mit Kräftigungübungen - individuell, intensiv, effektiv. So erreichen Sie Ihre beste Form!

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

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

Body Harmony
Einzigartige Mischung aus Pilates, Yoga und Faszientraining. Stärkung und Entspannung in einem - ideal für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen wollen.

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 der 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