

# 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.

## 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.

## 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.

## Step

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen! Die tänzerischen Stepeinheiten, bei denen auf und um den Step getanzt wird, kurbeln die Fettverbrennung an. Motivierender kann Herz- Kreislauftraining nicht sein!

# STRAFFUNG & FORMUNG

## Bauch

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 & Faszien

systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sanft, aber wirkungsvoll! Anschließend werden die (verklebten) Faszien ausgerollt.

**News oder Änderungen  
immer brandaktuell unter  
[www.ladys-first-erlangen.de](http://www.ladys-first-erlangen.de)  
oder auf unserer  
Facebook/Instagram-Seite.**

# BODY & MIND

## Body&Mind Flow

Einzigtages 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. Ergänzt mit Übungen aus dem Tai Chi und Yoga für das wichtige Muskellängentraining. Perfekt für Körper UND Seele!

## Yoga

Im Zentrum steht der Energiefluss im Wechsel von Konzentration und Entspannung. Rückengerechte, traditionelle Körperhaltungen (für Körperkräftigung und -dehnung gleichermaßen) werden mit Atem-techniken 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](http://www.ladys-first-erlangen.de)  
[kontakt@ladys-first-erlangen.de](mailto:kontakt@ladys-first-erlangen.de)**

