

# Cardio- Flexibilität- Fettverbrennung- Koordination- Kraft- Body& Mind

## Unser Kursprogramm speziell für die Frau

**Bauch Beine Po** Ein Klassiker! Gezieltes Training für Bauch, Beine und Po.

**Bauch & Rücken** Gezieltes Training für Bauch und Rücken.

**Dancing Queen** Ein Kurs für alle, die tanzend in die Woche starten wollen. Gemeinsam werden wir uns bei guter Musik zu eingehenden Rhythmen bewegen, um dabei nicht nur die Seele baumeln zu lassen, sondern auch Koordination und Körperkontur zu verbessern..

**HIIT** Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT – kurz und knackig bringt den größten Erfolg für Ausdauer und Muskulatur! HIIT setzt bei deinem persönlichen Level an und bringt dich an deine Grenzen. Du verbrennst in kürzester Zeit die gleichen Kalorien, stärkst deine Muskeln und profitierst noch von einem 24 Stunden Nachbrenneffekt.

**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.

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

**Step** Lass dich sich von der Musik mitreißen! Die tänzerischen Stepeinheiten kurbeln deinen Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung an, deine Koordination wird mit Leichtigkeit gefördert.

**Total Body Workout** Effektives Ganzkörpertraining mit Equipment wie Lang- und Kurzhanteln oder Bändern, das Gewicht bestimmst du. Dir macht das Training an den Geräten alleine keinen Spaß? Dann bist du hier richtig! Let's shape!

**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. Lerne deinen Körper und Geist neu kennen! Spüre, was in dir steckt!

**Yogilates** Der moderne und perfekte Mix aus Yoga und Pilates, der nicht nur gute Dehnungen bietet, sondern auch deine Körpermitte enorm stärkt.

**Zumba** Zumba macht Spaß und ist auch für Beginner, die noch nie getanzt haben, eine großartige Möglichkeit einzusteigen! Dieses schweißtreibende Tanz- Workout zu lateinamerikanischen Musikstilen wird dich begeistern.



Tel.0 91 31 – 20 55 42

Dreikönigstr. 6-8 91054 Erlangen

[www.ladys-first-erlangen.de](http://www.ladys-first-erlangen.de)

[kontakt@ladys-first-erlangen.de](mailto:kontakt@ladys-first-erlangen.de)



# Lady's first Aktivplan

gültig ab 1. April 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

9.30 - 10.30 Indoor Cycling	9.30 – 10.30 Pilates & Faszien	9.30 - 10.15 Total Body Workout		9.15 - 10.15 Indoor Cycling		
	10.30 – 11.30 Step	10.15 – 11.00 Yoga	10.00 -10.45 Dancing Queen	10.30 - 11.30 Pilates & Faszien		11.00 – 12.15 Yoga
					14.30 – 15.30 Yogilates	
17.15- 18.00 Dancing Queen				17.00 – 17.30 Bauch & Rücken		
18.00 – 18.30 Bauch Beine Po	17.30 – 18.15 Zumba			17.30 – 18.15 Total Body Workout		
18.30 – 19.30 Yoga	18.15 – 18.45 Bauch & Rücken	18.00 – 18.45 HIIT	18.30 – 19.45 Yoga	<b>Öffnungszeiten</b> 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		
		18.45 – 19.15 Bauch Beine Po				