

TRAINERBETREUTE
GRUPPENKURSE

GÜLTIG AB 12.09.2011

lady balance

FITNESS- & WELLNESSCLUB

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
09:30 - 10:15 BBP		09:30 - 10:15 FLEXIBAR		09:30 - 10:15 BODYSHAPE		09:30 - 10:30 PILATES		09:30 - 10:15 BBP			
10:15 - 11:15 FATBURNER	10:15 - 10:45 BAUCH & RÜCKEN	10:15 - 11:15 HOT IRON	10:15 - 11:15 PILATES	10:15 - 11:15 ZUMBA	10:15 - 10:45 BAUCH & RÜCKEN	10:30 - 11:15 RÜCKEN FIT	10:30 - 11:15 CYCLING FATBURNER	10:15 - 11:15 YOGA	10:15 - 10:45 BAUCH & RÜCKEN	10:15 - 11:15 LESMILLS BODYPUMP Einsteiger	
	10:45 - 11:15 AUTOGENES TRAINING				10:45 - 11:15 STRETCH & RELAX					11:15 - 11:45 STRETCH & RELAX	
									16:00 - 16:30 FLEXIBAR WELLNESS	SONNTAG	
17:30 - 18:30 STEP FATBURNER		17:30 - 18:15 FLEXIBAR TONING		17:30 - 18:30 ZUMBA	17:30 - 18:15 BBP	17:30 - 18:30 BODYSHAPE		16:30 - 17:30 LESMILLS BODYPUMP	16:30 - 17:30 HAPPY KIDS		
	18:00 - 18:30 MAXX F®		18:00 - 19:00 CYCLING FATBURNER				18:00 - 18:30 BAUCH PUR	17:30 - 18:30 STEP FATBURNER		14:30 - 15:30 LADYBALANCE SURPRISE So. Special alle 4 Wochen	
18:30 - 19:30 ZUMBA	18:30 - 19:15 RÜCKEN FIT	18:30 - 19:30 LESMILLS BODYPUMP		18:30 - 19:30 STEP	18:30 - 19:15 FLEXIBAR FATBURNER	18:30 - 19:30 DANCE MOVES		18:30 - 19:00 BAUCH & RÜCKEN			
19:30 - 20:30 LESMILLS BODYPUMP		19:30 - 20:30 YOGA	19:30 - 20:00 BAUCH PUR		19:30 - 20:00 STRETCH & RELAX	19:30 - 20:30 PILATES	19:00 - 20:00 CYCLING FATBURNER				
	20:30 - 21:00 STRETCH & RELAX										

Zeichenerklärung

Kurs während der Kinderbetreuungszeiten

**BEWEG
DEIN LEBEN!**

Was ist eigentlich...?

Je nach Geschmack und Kondition das passende Training! Mit 50 Kursen pro Woche ist der umfangreiche Kursbereich ein Highlight unseres Studios. Die Kursräume des LADYBALANCE sind mit einem speziellen, gelenkschonenden Schwingboden ausgestattet. Sie können aus einem umfassenden Angebot von Aerobic-, Step-, Cycling-, Wellness- und Tanzstunden wählen. Von einfachen Entspannungsprogrammen, über zahlreiche Workouts bis hin zu choreographischen und konditionell anspruchsvollen Stunden ist sicher auch für Sie etwas dabei.

MAXX F®

MaxxF ist ein kurzes aber sehr effektives Krafttraining. Bei diesem Übungsprogramm werden ausschließlich Stabilisationsübungen ausgeführt. Somit benötigt man zur Ausführung nur einen soliden Boden und die Trainingsmatte.

PILATES

Förderung der Muskelkraft und -geschwindigkeit, der Konzentration und Koordination durch Kräftigungs- und Dehnungstraining zur Körperstraffung.

YOGA

Bringt Körper & Geist in Einklang. Training von Kraft und Beweglichkeit sowie Gleichgewicht und Konzentration.

ZUMBA

Du wirst Dich wie im Urlaub fühlen, Lateinamerikanische Musik, Latino Bewegungen und jede Menge Spaß am Tanzen...

CYCLING FATBURNER

Ein hochmotivierendes Herz-Kreislauf Training auf speziellen Standfahrrädern zu fetziger Musik. Gemixt durch Berg- und Talfahrten kommt „Frau“ so richtig ins Schwitzen.

LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMP® ist ein von Les Mills vorchoreographiertes Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang werden alle Hauptmuskulgruppen trainiert. Mitreißende Musik, motivierende Instruktionen und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse.

BAUCH PUR

Bei variationsreichen Übungen mit Musik in der Gruppe wird in 30 Minuten die komplette Bauchpartie trainiert. Intensives und effektives Training zur Kräftigung der geraden, queren und schrägen Bauchmuskulatur. Für alle, die gerne einen flacheren Bauch hätten oder schon immer mit dem Waschbrettbauch geliebäugelt haben.

STEP

Energiegeladene Steps gemixt mit kreativen Tanzbewegungen versprechen Intensität und Spaß.

FATBURNER

Abbau von Körperfett bei einer optimalen Herzfrequenz; Energielieferung überwiegend aus dem Fettstoffwechsel.

HAPPY KIDS

Alle Kleinen Mäuse von 4 – 8 Jahren können sich hier so richtig austoben... Kleine Spiele für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft werden integriert...

FLEXIBAR

Eine Ganzkörper Workout Stunde mit Zuhilfenahme des FLEXI BARS (dem Fieberglasstab). Diesen werden wir in Schwingung versetzen und erzielen somit ein effektives Training unserer Tiefenmuskulatur.

DANCE MOVES

Dance Moves ist ein Kurs im 4/4 Takt, hierbei kannst du viele Kalorien verbrennen, die Gedanken einfach los- und dich von den rhythmischen Bewegungen antreiben lassen.

RÜCKEN FIT

Eine klassische Workout Stunde, wobei speziell die Partie des Rückens trainiert wird. Haltungsschäden sollen gemindert und das körperliche Wohlbefinden verbessert werden.

BBP

Kräftigung der gesamten Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur durch gezielte Übungen.

LB SPEZIAL

Lass Dich überraschen!



Der erfolgreiche Tanzkurs der besonderen Art!

Erlernen Sie ganz einfach die besten Choreographien. Ein Highlight für alle Tanzbegeisterten.



Kohlgartenstr. 11
04315 Leipzig
Telefon 03 41 / 686 58 60
www.ladybalance.de

Öffnungszeiten
Mo, Mi 07:00 - 22:00 Uhr
Di, Do 09:00 - 22:00 Uhr
Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Sa, So 09:00 - 18:00 Uhr

Kinderbetreuung
Mo - Fr 09:30 - 12:00 Uhr
16:00 - 19:30 Uhr
Sa 10:15 - 14:30 Uhr
So 09:30 - 12:30 Uhr

lady balance

FITNESS- & WELLNESSCLUB

TRAINERBETREUTE
GRUPPENKURSE



**BEWEG
DEIN LEBEN!**

www.ladybalance.de