

Kurse für Ausdauer und Fettverbrennung



STEP 1,2,3

Herz-Kreislauftraining auf einer höhenverstellbaren Plattform. Von einfachen Basis-Schritten in Step 1 bis hin zu tollen Choreographien in Step 3. So kannst Du den Alltag hinter Dir lassen.

JUMPING

Bei flotter Musik hüpfend jede Menge Kalorien verbrennen und deine Muskulatur stärken, mit dem Power Workout JUMPING! Für jeden geeignet. Effizientes und gelenkschonendes Herzkreislauf-Training.

BODYCOMBAT

Verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Thai Chi u.a.) in einer motivierenden Choreographie. Hier wird Schnellkraft und Fitness trainiert.

ZUMBA

Ein begeisterndes, dynamisches Tanz- und Fitnessworkout aus lateinamerikanischen Rhythmen zur Körperstraffung und Konditionsverbesserung. Join the Party!

LADIES SPECIAL

Eine Überraschungsstunde der jeweiligen Instruktorin.

HIIT (= High-Intensity-Intervall-Training)

Kurze hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholungsphasen ab. Stoffwechsellurbo für den ganzen Körper.

Body & Mind

YOGA FLOW

Yoga vereint Bewegung aus innerer Stille mit dynamischen, kraftvollen Übungen.

BODY BALANCE

Ein entspannender Mix aus Yoga, Thai Chi und Pilates und eine Wohltat für Körper, Geist & Seele. Du wirst deine Beweglichkeit verbessern und deinen gesamten Körper kräftigen.

PILATES

Gelenkschonendes, ruhiges Training mit Tiefenwirkung und Stärkung der Körpermitte.

DEEPWORK

Einfach aber anstrengend, athletisch und voller Energie. Ein Training, das An- und Entspannung sowie Ruhe und Dynamik verbindet.

STRETCHING

Dehn- und Lockerungsübungen bringen neue Energie zurück und richten den Körper wieder auf.

Kurse zur Muskelkräftigung und Gewebestraffung

BODYPUMP

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut Körperfett ab.

BODYTONE

Flottes Ganzkörperprogramm zur Muskelkräftigung mit Zusatzgeräten wie Hanteln, Gummibänder, Step, etc.

BAUCH, BEINE, PO (BBPO)

Effektive Straffung und Festigung der Problemzonen.

BOOTY BOOSTER

Kurzes und intensives Workout für deinen Po.

RÜCKENFIT

Ein spezielles Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, das hilft, orthopädischen Beschwerden im Bewegungsapparat (Rücken, Schulter-Nacken, Hüfte und Knie) vorzubeugen und sie zu lindern.

BEBO

Beckenbodentraining, 30 Minuten sanfte Kräftigung Deiner inneren Mitte.

GEMEINSAM IST 'S SCHÖNER!

Du möchtest gerne mit einer Freundin oder Bekannten gemeinsam am Kurs teil nehmen? Kein Problem, einfach telefonisch ankündigen und Platz reservieren!

Tel. 0951 968360



I. Tille
Lichtenhaidestr. 11a
96052 Bamberg · Tel. 0951 968360
myladyfit.de

Unser Ziel ist dein Lächeln.
♥ Frau dich drauf!

f Alle aktuellen Infos auch auf
Facebook und myladyfit.de

Ladyfit



Kursprogramm

HERBST/WINTER 2019/2020



MYLADYFIT.DE

MONTAG


DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

9:15  55 M

9:15 55 M
BodyTone A

9:15 55 M
Step & Tone sb A

9:15 55 M
Pilates A

9:15 55 M
BodyTone A

9:30 55 M
Pilates A

10:15 70 M
LES MILLS BODYPUMP M

10:15 75 M
Yoga A

10:15 25 M
Bebo A

10:15 0:55 H
BBPo A

10:15 25 M
Stretching A

10:30 55 M
 sb A



ÖFFNUNGSZEITEN
MO.-MI. 08.00 – 22.00 UHR
DO. 08.00 – 13.00 + 16.00 – 22.00 UHR
FR. 08.00 – 21.00 UHR
SA. 09.00 – 16.00 UHR
SO. & FEIERT. 09.00 – 16.00 UHR

10:45 55 M
Rückenfit A

AKTUELLE INFOS:
unter myladyfit.de,
auf Facebook
und im Studio

10:45 40 M
Easy Fit A

11:30 70 M
LES MILLS BODYPUMP M

16:30 55 M
BBPo A

16:30 55 M
LES MILLS BODYBALANCE A

16:30 55 M
BodyTone A

ÖFFNUNGSZEITEN
LadyFit KidsClub
Mi 09:00 – 12:00 Uhr
Do 16:00 – 19:00 Uhr
Sa 09:00 – 13:00 Uhr

17:30 55 M
Pilates M


16:30 55 M
Rückenfit A

17:30 55 M
Step 3 sb F

17:00 55 M
Rückenfit A

17:30 55 M
deepWORK M

17:30 55 M
Hiit & UIX CROSS M

17:30 55 M
 A

18:00 55 M
Hiit & UIX CROSS M

18:00 55 M
LES MILLS BODYCOMBAT F



SONNTAG

18:30 55 M
BodyTone A

17:30 70 M
LES MILLS BODYPUMP M

18:30 55 M
Pilates M

18:00 25 M
Booty Booster A


18:30 75 M
Yoga Flow A

9:30 55 M
BBPo A

19:30 55 M
LES MILLS BODYCOMBAT F

18:45 55 M
Step 2 sb M

19:30 55 M
 sb A

18:45 55 M
 A



10:30 55 M
Ladies Special A M

19:00 70 M
LES MILLS BODYPUMP M

WIR BERATEN DICH GERNE BEI DER KURSWAHL.

→ 1. November 2019, 24. und 25. Dezember 2019, 31. Dezember 2019, 1. Januar 2020 geschlossen.
Sonstige Feiertage geöffnet, wie sonntags und BBPo um 09.30 Uhr.