

Kursplan ab Oktober 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 - 9:45 Reha	9:00 - 9:45 Full-Body- Workout		9:00 - 9:45 Full-Body- Workout		
	10:00 - 10:45 Reha	09:45 - 10:30 Fit-Mix		09:45 - 10:30 Yogilates		10:30 - 12:00 Hatha Yoga
	11:00 - 11:45 Reha					
	17:00 - 17:45 Reha	17:00 - 17:45 Reha				
18:00 - 18:45 BBP	18:00 - 18:45 Fit-Mix	18:00 - 18:45 Jumping Fitness	18:30 - 19:15 Tanz dich fit			
19:00 - 19:45 Step	19:00 - 19:45 Jumping Fitness	19:00 - 19:45 Bodyshape				

KURSBESCHREIBUNGEN

BBP

Bauch, Beine, Po Straffung durch gezielte Isolationsübungen und einem ausdauernden Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung zusätzlich ankurbelt.

Step

Ausdauertraining mit fließenden Bewegungen auf der Stufe zur Förderung der Muskelkraft, des Rhythmusgefühls und der Koordinationsfähigkeit. Ebenfalls trainiert es auch das Herz-Kreislauf-System.

Fit-Mix

Mix aus Kraft- und Ausdauertraining mit kreativ wechselnden Übungen und Trainingsmethoden.

Jumping Fitness

dynamische Übungen auf dem Trampolin zur effektiven Kalorienverbrennung mit über 400 Muskeln im Einsatz, welche zur Verbesserung der Ausdauer beitragen, gelenkschonend sind und zusätzlich Rückenprobleme vorbeugen.

Full-Body-Workout

Ganzkörpertraining mit wechselndem Kraft- und Ausdauertraining.

Bodyshape

gezielte Übungen, durch die die Muskelmasse so aufgebaut und geformt wird, dass der Körper eine attraktive Form bekommt und verbrennt die kleinen Fettdepots, die dauerhaft stören.

Tanz dich fit

tänzerisches Ausdauertraining mit kreativen Choreographien.

Yogilates

Mischung aus Yoga und Pilates – systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Yoga-Übungen, die die Flexibilität und das Gleichgewicht fördern.

Hatha Yoga

aktive Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Reha

Rehabilitationssport – Nur mit Verordnung vom Arzt .

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di, Do: 08:30 – 22:00 Uhr

Di: 08:30 – 13:00 Uhr & 14:00 – 22:00 Uhr

Fr: 08:30 – 13:00 Uhr & 14:00 – 21:30 Uhr

Sa, So: 10:00 – 16:00 Uhr

Feiertage: 10:00 – 13:00 Uhr

SAUNA

Mo, Mi, Do: 17:30 – 21:00 Uhr

Di, Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Sa, So: 12:00 – 15:30 Uhr

KINDERBETREUUNG

Mo, Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Mi: 17:30 – 20:15 Uhr

Lady Fair Fitnesscenter

Verler Straße 1

33332 Gütersloh

05241 13531

www.ladyfairfitness.de



Lady Fair Fitnesscenter



[ladyfair.fitnesscenter](https://www.instagram.com/ladyfair.fitnesscenter)