

Fatburner-Cycling

Radfahren mit guter Musik, netten Leuten und toller Stimmung. Fahrt über Höhen und Ebenen. Lasst euch von unseren Trainern mitreißen.

Pilates

Ein optimales Ganzkörpertraining zu ruhiger Musik für Körper und Seele. Es bringt euch dehnbare Muskulatur, einen flachen Bauch, bessere Körperhaltung, physisches und psychisches Wohlbefinden.

Yoga

Durch bewusste Atmung wird Störungen des Nervensystems entgegengewirkt. Viele Übungen, die die Beweglichkeit der Gelenke fördern und die Muskulatur kräftigen. Bringt den Geist zur Ruhe und macht den Körper stark und dehnbar.

Rückenschule

Wer kennt es nicht, das Kreuz mit dem Kreuz! Zusätzlich zu den wirbelsäulengerechten Übungen gibt es hier noch Tipps für den Alltag. Viele Fragen um den Rücken werden hier geklärt. Für Alle.

Faszien-Training

Mit den sogenannten „Blackrolls“ lösen wir die Verspannungen und machen euch fitter und beweglicher. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Power-Styling

Ca. 15-minütiges Aufwärmen mit einfachen Schrittkombinationen. Danach Krafttraining für den ganzen Körper mit Hilfe von Hanteln und Tubes.

TRX

TRX Training ist das perfekte Ganzkörperworkout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Functional Training

Kurz und knackig, Kraft- und Cardiotraining mit funktionellen Übungen, in einer halben Stunde seid ihr komplett trainiert. Kraft und Power sind angesagt!

Bauchkiller

Intensives Bauchtraining um diese wichtige Muskulatur aufzubauen und ein wenig zu betonen. Gut für alle Körper.

B-B-P

Ein tolles Training für die Problemzonen der Frau. Hier werden intensiv Bauch, Beine und Po gekräftigt. Eine sehr effektive und wirkungsvolle Stunde.

Zumba

Spaß, Spaß, Spaß. Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer Musik. Tanzen als dynamisches, motivierendes und effektives Fitnesstraining. Kräftigt und formt energievoll den Körper. Spaß pur für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Ein praktisches Übungsprogramm zur Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen. Kräftigungs-, Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen. Für jede Frau.

Nordic Walking

Ein effektives Ausdauertraining mit Stöcken zur Fettverbrennung. Walking heißt schnelles Gehen im Freien unter motivierender Anleitung.

Sensitive Circle

Leichtes Ganzkörpertraining an hydraulischen Geräten. Diese spezielle Hydraulik passt sich optimal ihrem Trainingszustand an. Effektives Training in der Gruppe. Für Alle.

Pump

Ein supereffektives Kraft-Ausdauertraining mit einer Langhantelstange und verstellbaren Gewichten. Hier wird ihre Muskulatur definiert und gestrafft. Für Fortgeschrittene.

Bootcamp

Ein Kurs für Jede, die sich gerne selbst herausfordert. Ganzkörpertraining aus Ausdauer und Kraft-Ausdauer Einheiten. Hier braucht ihr keine Koordination, hier wird gepowert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Kursplan

Öffnungszeiten:

Montag:	08.00 - 22.00 Uhr
Dienstag:	08.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch:	08.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag:	08.00 - 21.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 21.00 Uhr
Samstag:	09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag:	09.00 - 16.00 Uhr



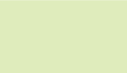

Kontakt:

Lady Lounge GmbH & Co. KG
Schumannstr. 160 · 63069 Offenbach am Main
T: 069 . 84 22 88
E: welcome@lady-lounge-offenbach.de
I: www.lady-lounge-offenbach.de



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:00 - 22:00		08:00 - 22:00		08:00 - 22:00		08:00 - 21:00		08:00 - 21:00		09:00 - 16:00		09:00 - 16:00	
Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2	Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2	Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2	Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2	Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2	Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2	Kursraum 1	Outdoor/ Kursraum 2
09:30-10:30 WSG Raj			09:30-10:30 Nordic Walking Freie Gruppe	09:30-10:30 B-B-P Nadia		10:30-11:30 WSG Raj		09:30-10:15 Power-Mix Johanna			10:00-11:00 Jogging Martina	10:30-11:30 Yoga Michi	
10:30-11:30 Yoga Raj				10:30-11:30 Faszien-Pilates Nadia				10:15-11:15 Pilates Johanna		11:00-12:00 Pump Annette			11:45-12:45 Cycling Songül
				11:30-12:00 TRX Nadia						12:00-12:15 Bauchkiller Annette			
										12:15-13:30 Pilates Annette			
18:00-18:45 Zumba Sonja	17:30-18:00 TRX Freie Gruppe			17:30-18:00 TRX Patricia									
18:45-19:15 Functional Tr. Annette		18:00-19:00 Pilates Michi		18:00-19:00 B-B-P Patricia		18:00-19:00 Faszien-Fitness Nadia		18:30-19:30 Fatburner Cycl. Andi					
19:15-20:15 Piloxing Sabrina		19:00-20:00 Rückenschule Bettina		19:00-20:00 Zumba Sonja		19:00-20:00 Bootcamp Nadia		19:40-20:00 Bauchkiller Andi					
		20:15-21:00 Cycling Andi											

Legende Kurse

	Kraft		Aerobic Ausdauer		Körper, Geist & Seele		Stabilität
---	-------	---	---------------------	---	--------------------------	---	------------

Kinderbetreuung

Montag u. Mittwoch:	09:00 - 12:00 Uhr und 17:45 - 20:15 Uhr
Donnerstag:	17:45 - 20:15 Uhr
Freitag:	09:00 - 12:00 Uhr
Sonntag:	10:30 - 12:45 Uhr