

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30-10.20 Zumba <i>Desiree</i>	9.30-11.00  Lift <i>Claudia I.</i>	9.30-10.30 Pilates <i>Birgit</i>	9.30-10.45 Rücken-und Figurtraining <i>Claudia E.</i>	9.30-10.45  Yoga <i>Dagmar</i>	14.30-16.00  Lift <i>Claudia I.</i>	11.00-12.15  Cardioworkout <i>Birgit</i>
10.30-11.20 Bodyforming <i>Claudia E.</i>		10.40-11.30 Fettkiller <i>Birgit</i>				
17.00-18.15 Yoga <i>Dagmar</i>	17.15-17.45 Bauchexpress <i>Claudia I.</i>	18.30-19.00 Cardiointensiv <i>Mirjam</i>	<i>Actiweight</i> 18.45-19.45 Yourself 20.00-21.00 Start <i>Annette</i>	18.00-19.15  Intervall  <i>Mirjam</i>	Outdoor Walking	
18.30-19.20 BOP <i>Nicole</i>	18.00-18.50 Rückenfit <i>Nicole</i>		18.45-19.45 Pilates <i>Birgit</i>		Dienstag 18.00 Donnerstag 18.00 <i>Cordula</i>	
19.30-20.45 Step <i>Nicole</i>	19.00-20.00 Fettkiller <i>Nicole</i>	19.15-20.15 Bodyforming <i>Mirjam</i>	20.00-21.00 Zumba <i>Desiree</i>		 ladonna-ladyfitness.de	

## **Actiweight Ernährungskonzept**

Qualifizierte Trainingsbetreuung  
Individuelle Trainingsprogramme  
Training an geprüften Markengeräten  
Großes Kursangebot im Preis inbegriffen

### **Aktiv gegen Cellulite:**

Roll & Fit Massagegeräte  
Bodywrapping  
Slyde Styler (Lymphdrainage)

### **Wellness:**

Solarium  
Sauna

### **Reha:**

Zertifiziertes Rehasstudio

## **Und immer für Euch da:**

*Freundliches  
und  
qualifiziertes  
Personal*

### Was ist was?

**BOP** – Bauch , Oberschenkel ,Po werden mit Hilfsmitteln gestrafft und gestärkt

#### **Rückenfit**

Rückengymnastik  
Vorbeugen ist besser als heilen!

#### **Bauch Express**

Der Bauch-muß-weg Kurs-Kurzes Workout für einen straffen Bauch

**Fettkiller** – Ausdauertraining mit niedriger Pulsfrequenz und leichter Choreographie

#### **Step**

Abwechslungsreiches Herz/Kreislauftraining mit viel Spaß auf dem Gerät „Step“

**Lift**– das ultimative Training für den Fettabbau. Muskelausdauertraining mit Lang und Kurzhanteln

**Walking-** Ausdauertraining an der frischen Luft für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

**Intervall-** Kombination aus Ausdauer und Kräftigung in Intervallen

**Bodyforming-** Kräftigung für den ganzen Körper  
**Yoga** – Übungen für Körper & Geist zur

Bewußtseinsförderung und den Blick nach innen zur richten. Einfach mal die Seele baumeln lassen.

**Pilates** – Ganzkörper-Training, kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination + Stretching, alles in harmonisch fließenden Bewegungen

**Cardioworkout** – leichte Schrittkombinationen mit Muskelkräftigung. Fettverbrennung pur.

**Cardiointensiv-** kurzes, knackiges Ausdauertraining zur Steigerung der Kondition und hohem Kalorienverbrauch

**Actiweight start** - Der leichte Weg zu Wohlfühlfigur

*Aktivität erleben, Essen genießen, Balance spüren.*

Die 3 Schlüssel zum Erfolg.

Das 8 Wochen Präventionsprogramm gem §20 SGB V

**Actiweight yourself-** Dauerhaft zum Erfolg mit dem Jahresprogramm zur Verhaltensveränderung.



# **Kursplan**

### **Wir sind für Euch da:**

Montag, Mittwoch, Freitag 9h – 21.30h

Dienstag, Donnerstag: 9h - 13h

15h - 21.30h

Samstag: 14h - 17h

Sonntag: 10h - 14h

**Fon:** 02041 559732

Im Fuhlenbrock 152

46242 Bottrop

[www.ladonna-ladyfitness.de](http://www.ladonna-ladyfitness.de)