

# KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rehasport 09:00-09:45 Uhr	Rehasport 09:00-09:45 Uhr	Full Body Workout 09:00-09:45 Uhr		Full Body Workout 09:00-09:45 Uhr		
Rehasport 10:00-10:45 Uhr		Balance & Stretch 09:45-10:30 Uhr		Faszientraining 10:00-10:45 Uhr		Yoga 10:15-11:45 Uhr
	Rehasport 17:00-17:45 Uhr					Functional Training  11:45-12:15 Uhr
	Rehasport 17:45-18:30 Uhr					
 18:00-19:00 Uhr	Jumping Fitness 18:45-19:45 Uhr	Jumping Fitness 18:00-18:45 Uhr	Rehasport 18:30-19:15 Uhr			
Step Aerobic 19:00-19:45 Uhr	Faszientraining 19:50-20:35 Uhr	BBP 19:00-19:45 Uhr				





# UNSERE KURSE

## BBP

Gezielte Isolationsübungen und ausdauerndes Krafttraining für Bauch, Beine & Po.

## Faszientraining

Bewegungstherapeutische Methode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes.

## Functional Training (Anmeldung nötig)

Beanspruchung des gesamten Körpers und Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

## Full Body Workout

Wechselndes Kraft- und Ausdauertraining.

## Balance & Stretch

Ganzkörpertraining mit einer Kombination aus Stretching, Mobility-Elementen und Gleichgewichtsübungen

## Zumba

Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert werden.

## Jumping Fitness

Dynamische Übungen auf dem Trampolin, welche die Fettverbrennung ankurbeln und die Ausdauer stärken.

## Step Aerobic

Ausdauertraining mit fließenden Bewegungen. Förderung von Muskelkraft, Rhythmus und Koordination.

## Yoga

Ausgewogene Praxis von Atemübungen, Körperhaltungen und Meditationstechniken für alle Erfahrungsstufen.

## Rehasport

Rehabilitationssport - Nur mit ärztlicher Verordnung.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo/Mi/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  
info@ladyfairfitness.de  
05241 13531