

KURSPLAN

MONDAY

LAB KILLER



08:30-09:30

MIT RAMONA
LADIESGETFIT

KÖRPER IN BALANCE



09:30-10:30

MIT GABI
LADIESGETFIT

FIT & VITAL



18:00 - 18:50

MIT GERDA
LADIESGETFIT

LAB XTREME



18:00-18:45

MIT LUDWIG
WEGETFIT

LAB XTREME



18:45-19:30

MIT LUDWIG
WEGETFIT

INTERVALL WORKOUT



19:00 - 20:00

MIT GERDA
LADIESGETFIT

TUESDAY

FLEXI FIT



17:30 - 18:15

MIT SYLVIA
LADIESGETFIT

PUMP UP



18:15 - 19:00

MIT SYLVIA
LADIESGETFIT

STEP & BURN



19:00 - 19:30

MIT SYLVIA
LADIESGETFIT

YOGA FLOW



19:30 - 20:30

MIT ROLAND
LADIESGETFIT

WEDNESDAY

CORE TRAINING



09:00 - 09:50

MIT GABI
LADIESGETFIT

BECKENBODEN

Aktivierung & Entspannung



10:00 - 10:50

MIT GABI
LADIESGETFIT

LAB BURN



17:45-18:45

MIT ANITA
LADIESGETFIT

ZUMBA



19:00 - 20:00

MIT KATHA
LADIESGETFIT

THURSDAY

RÜCKEN FIT



09:00 - 10:00

MIT ISABELLE
LADIESGETFIT

LAB SHAPE



18:00-19:00

MIT ANITA
LADIESGETFIT

FRIDAY

ZUMBA



18:00 - 19:00

MIT VANESSA
LADIESGETFIT

LAB XTREME



17:30 - 18:15

WEGETFIT

LAB XTREME



18:15 - 19:00

WEGETFIT

INTERVALL TRAINING



19:00 - 20:00

MIT VANESSA
LADIESGETFIT

SATURDAY

LAB KILLER



09:00-10:00

MIT RAMONA
LADIESGETFIT

VORMITTAGS

INFORMATION

Öffnungszeiten

07:00 - 24:00 Uhr
(07:00 - 23:00 LadiesGetFit)

Telefon

08861/241333

LadiesGetFit

08861/93790

WeGetFit

LADIESGETFIT

women only!

MySports App



App Store

Google Play

App herunterladen

wegetfit
Ihr Partner für Fitness+Gesundheit

ladiesgetfit
frauen dürfen mehr erwarten

FITNESS LAB



LAB XTREME
MIX AUS HYROX
& CROSSFIT
& HIIT (MAX. 8 PERS.)

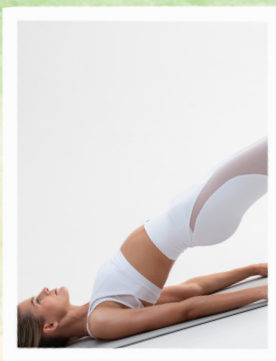


LAB BURN
KALORIEN VERBRENNEN
UND DEN GANZEN
KÖRPER STRAFFEN

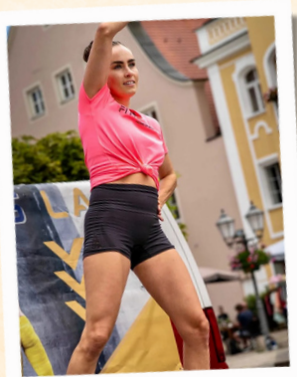
CORE TRAINING
KRÄFTIGE DEINE
KÖRPERMITTE



LAB SHAPE
STEP, DANCE UND
FUNCTIONAL FITNESS
MIT POWER UND BEATS



BECKENBODEN
AKTIVIERE GEZIELT DEINEN
BECKENBODEN UND
VERBESSERE STABILITÄT,
BEWEGLICHKEIT UND
KÖRPERWAHRNEHMUNG.



LAB KILLER
DEN GANZEN KÖRPER
BIS ZUM LIMIT BRINGEN

KÖRPER IN BALANCE
GANZKÖRPERTRAINING FÜR
GLEICHGEWICHT, MOBILITÄT
UND KONZENTRATION.
KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG



PUMP UP
LANGHANTELTRAINING
FÜR MUSKELAUFBAU
UND STRAFFUNG.

FLEXI-FIT
GELENKSCHONENDES TRAINING
ZUR STÄRKUNG DER
TIEFENMUSKULATUR
UND KOORDINATION.



STEP & BURN
STEP-AEROBIC TRIFFT
SCHWEISSTREIBENDE KRÄFTIGUNG
IN KURZEN CHOREOS
MIT JEDER MENGE SPASS.