

# fitness aktuell

Aktuelle News zu Fitness, Wellness & Gesundheit von Ihrem Lady Sporting Fitness-Studio in Köln

1. Ausgabe 2011

## 25 Jahre „Lady Sporting“

### Nicht warten – jetzt starten!

und

## 150,- €\* sparen!



Liebe Leserinnen  
und Leser!



Die Deutschen werden immer dicker und das trotz unendlich vieler Versprechungen und Wundermitteln zur erfolgreichen Gewichtsreduktion. Frust entsteht, da der „Jo Jo – Effekt“ nicht lange auf sich warten lässt.

Einigkeit herrscht jedoch bei allen Experten, ein gesunder Körper und Geist kann nur entstehen, wenn man die richtige Bewegung und gesunde Ernährung miteinander kombiniert.

Prävention wird das Schlagwort der kommenden Jahre sein. Gesundheitspolitische Neuerungen werden die Bevölkerung (uns) mehr den je zwingen, ihre Gesunderhaltung eigenverantwortlich zu übernehmen. Allzu oft führen Motivationslosigkeit und Unwissenheit dazu, uns in Ausreden zu flüchtigen.

Gesünder zu leben ist keine Frage der Zeit und des Geldes. Im Gegenteil, ein gesundes Körpergefühl hilft uns, Stress und schlechte Zeiten zu meistern und uns selbst nicht aufzugeben. Die Hemmschwelle aktiv zu werden, ist meistens unnötig groß. Trauen Sie sich jetzt aktiv zu werden! Die Sommerzeit ist eine sehr gute Gelegenheit dafür.

Vielleicht haben Sie ja schon den Vorsatz gefasst, dass im Sommer „alles anders“ werden soll: Die Pfunde müssen purzeln! Meistens scheitert dieser Vorsatz jedoch unerfüllt, oder es stellen sich nach vergeblichen Versuchen Frust und Mutlosigkeit ein. „Das Lady & Figur Gesundheitsstudio“ macht Ihnen einen Vorschlag: Werfen Sie die sinnlosen Diäten über Bord! Lernen Sie, was Ihrem Körper wirklich gut tut und wie Sie endlich Ihre persönliche Idealfigur finden.

Nehmen sie Ihr Wohlergehen aktiv in die Hand! Mit erstaunlich wenig Mühe, aber einer Menge Spaß und Geselligkeit kann wirklich jede von Ihnen einem gesünderen Leben näher kommen. „Lady & Figur Gesundheitsstudio“ fangen dort an, wo alle Diäten, Wundermittel und Versprechungen aufhören. Wir beginnen bei Ihnen selbst! Starten Sie noch heute!

Herzlich, Ihre Tina Wandel

## Machen Sie aus Ihrer Birne eine stolze Acht?

...die Jeans zwick, das Hüftgold und der Bauch erstreckt sich wie ein Schwimmreifen um den Körper,...der Knopf will einfach nicht mehr zugehen...- ist die Hose etwa eingegangen?

**Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor?  
Das hört man immer wieder!**

Was tun?

„Ich mache doch schon Sport und ernähre mich gesund! Aber an meinen Problemzonen Bauch-Beine-Po tut sich NICHTS!“ Aus physiologischen Gründen ist es schwer die Fette in diesen Bereichen zu verbrennen.

...meine Hose lässt wieder mehr Bewegungen zu, außer das auf der Stelle stehen, ich schnalle meinen Gürtel 2 Löcher enger...mein T-Shirt fällt locker um den Bauch und um die Hüften ist kein Rettungsring mehr!...ich LÄCHLE wieder!

Das ALLES ist möglich mit der Airpressure Bodyforming Methode. Ein spezieller Gurt, welcher während eines 30 minütigen Herzkreislauftrainings um Ihre Problemzone gelegt wird, fördert durch eine sanfte Wechseldruckmassage die Durchblutung im Problemzonenbereich und regt somit die Fettverbrennung an.

Seit über 1 ½ Jahren coachen wir nun schon unsere LADY's unterstützend mit der Airpressure Bodyforming Methode. Umfangsverluste von 5 cm bis sogar 12 cm in nur 4 Wochen konnten wir an den LADY's messen und anschließend in die glücklichen, dankbaren Gesichter schauen. Gezielt Fett verbrennen, Gewebe straffen und das Haubild verbessern!

Es gibt hunderte von Abnehm- und Figurkonzepten, doch nur die Wenigsten können die Wirkung wirklich beweisen, d.h. wissenschaftlich bestätigen. Die Airpressure Bodyforming Methode hingegen hält was sie verspricht!

### Bis zu 8 cm weniger Bauchumfang in nur 4 Wochen\*

Jetzt anmelden: **Punktgenaues Abnehmen!**

Erfolg so gut  
wie sicher!

Das Das Lady & Figur Gesundheitsstudio ist wohl der modernste Wellness- und Fitnessclub in der Region. Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden jeden Alters haben oberste Priorität.

Neueste sportmedizinisch empfohlene Trainingsgeräte, ein räumliches Ambiente zum Wohlfühlen sowie ein maßgeschneiderter Service sind Ausdruck des sorgfältig angelegten Gesamtkonzeptes.

Und bisher dachte man, dass man nicht steuern kann, wo genau man Fett abnimmt. Das Fit Avenue arbeitet mit der sogenannten „Airpressure Bodyforming“ Methode, die genau das möglich macht. Das heißt kein ausgemergeltes Gesicht oder ein immer schmaler werdender Oberkörper.

Denn neueste Studien beweisen, dass PUNKTGENAUES ABNEHMEN sehr wohl möglich ist. So auch die wissenschaftliche Studie des IMSB Austria\*, welche die Airpressure Bodyforming Methode untersucht hat. Die Testpersonen, die mit Slim Belly\* trainiert haben, konnten genau dort Umfang und Fett reduzieren, wo man es am meisten möchte: An den Problemzonen Bauch und Hüfte.

Die Airpressure Bodyforming Methode ist wirkungsvoll und hat den Vorteil, dass Sie einfach und nahezu für jeden geeignet ist. Es ist die Kombination aus Ausdauertraining und durchblutungsfördernden Maßnahmen mit speziellem Wechseldruck.

Viele versuchen alleine abzunehmen und scheitern dabei an ihrem inneren Schweinehund. Das Training mit Gleichgesinnten macht viel mehr Spaß und außerdem können wir als Betreuer wertvolle Hilfestellung geben.

Egal, welche Motivation zu Grunde liegt – ob Sie sich nach dem Alltagsstress nur entspannen und seelisch verwöhnen möchten oder das Gesundheits- und Fitnesstraining suchen, ungestört für sich sein oder in der Gruppe mitwirken möchten - Sie finden im Fit Avenue das entsprechende Pendant.

Sobald Sie das Fit Avenue betreten, lassen Sie den Alltag hinter sich. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen.

Alle Trainingsmöglichkeiten und Anwendungen gehen von einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen aus. Die psychische Balance und Entspannung sind uns in gleichem Maße wichtig, wie die körperliche Leistungsfähigkeit. Das Fit Avenue hat ein besonderes Betreuungssystem entwickelt, um allen höchste Betreuungsqualität zu garantieren.

**Gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel.**

Besuchen Sie das Fit Avenue und überzeugen sich.

Herzlichst Ihre Studioleitung



„Wir - Elfi Stratmann, Margot Wermelskirchen, Sylvia Holz und Anny Kapusta, haben bei Lady Sporting mit Slim Belly insgesamt 22,5 kg abgenommen und insgesamt 29,5 cm Bauchumfang in nur 4 Wochen verloren“

**Kursdauer 4 Wochen mit je  
3 Terminen pro Woche á 30 Minuten**

Teilnahmegebühr nur 24,90 Euro pro Woche.

**Jetzt anrufen und Platz reservieren:**

## 0221/46 45 44

**slim belly**  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

# NEU im Lady Sporting: ULTRASCHALL KAVITATION

Wirkt bei Fettpölsterchen und Cellulite, die selbst durch richtige Ernährung nicht schmelzen wollen!



Auch ohne starkes Übergewicht aufzuweisen, können weibliche Körper lokale Fettpolster besitzen, die das harmonische Gesamtbild der Kontur stören.

Eins der modernsten Hochleistungs-Ultraschallgeräte mit medizinisch geprüftem CE, gibt uns die Möglichkeit in nur 20-25 Minuten, die Körperkontur peu à peu auf beeindruckende Weise und nachhaltig zu formen.

#### Durch Kavitation erreicht man

- gezielte Fettreduktion an den gewünschten Körperzonen
- schonend mehrere Zentimeter Umfang verlieren
- schmerzfreie und schnelle Ergebnisse
- keine OP und somit keine Anästhesie
- keine Narben oder Delle

#### Die Fettzellen

Die Anzahl der Fettzellen im menschlichen Körper wird in der Kindheit festgelegt und bleibt danach für den Rest des Lebens konstant.

Forscher haben herausgefunden, dass selbst eine Magenverkleinerung oder strikte Diäten langfristig an der Zahl der Fettzellen nichts verändern. Inzwischen weiß man, dass zumindest fettleibige Menschen während einer Diät lediglich das Volumen ihrer Fettzellen verringern, die Zellen selbst bleiben erhalten.

#### Ihr PROBLEMLÖSER – Kavitation statt Operation

Ultraschall-Kavitation macht es möglich, Fettzellen so nachhaltig zu zerstören, dass sich bei bewusster Ernährung an der behandelten Stelle keine neuen Fettzellen bilden können!

Marlene Wolber, Info & Terminvereinbarung 0177 34 99 88 9 oder [www.kosmetik-ladysporting.de](http://www.kosmetik-ladysporting.de)

## KOSMETIK im Lady Sporting

### SCHWINGER-Technologie

Schwinger-Technologie -die Neuerung der Ultraschall-Methode, in Verbindung mit Ampullen und Wirkstoff-Gel, optimiert die Behandlungserfolge in bisher nie gekannter Weise.

Die Anwendungen führen zu einer tiefgreifenden Aktivierung des Hautgewebes und zu einer deutlichen Gewebeerneuerung.

#### Einsatzbereich:

- Peeling und Tiefenreinigung in einem
- spürbare Geweberegeneration
- Intensive Durchfeuchtung der Haut
- Stimulation des Stoffwechsels
- Neusynthese von Collagen und Elastin
- Straffung und Lifting von Kontur und Tränensäcken

Info unter 0177 34 99 88 9 Frau WOLBER

Wir bieten alle BEHANDLUNGEN, die für ein modernes Beauty-Center selbstverständlich sind.

SIE werden rundum zufrieden sein.

Preise & Angebote unter [www.ladysporting.de](http://www.ladysporting.de) [www.kosmetik-ladysporting.de](http://www.kosmetik-ladysporting.de)

#### Eröffnungs-ANGEBOT

bis einschl. Oktober 2011

Wimperdauerwelle mit Wimpern färben	25,00 €
BRAUEN enthaaren mit Warmwachs	5,00 €
Unterschenkel enthaaren mit Warmwachs	15,00 €
AUGEN-Modelage	10,00 €



Marlene Wolber,  
Kosmetikerin

## Cellulite - Abbau

neueste Geräte-Technologie  
garantiert

2 Behandlungen á 140,- €  
und dazu

**1 GRATIS -  
Behandlung**

**SONDERANGEBOT**  
gültig Oktober 2011

Termine über Marlene WOLBER 0177 34 99 88 9

## Was kann „Frau“ gegen Cellulite tun?

Der Organismus der Frau hält Säuren zurück und scheidet dieses während der Periode wieder aus. Jedoch durch falsche Ernährung, Stress, Darm- und Verdauungsbeschwerden und ein zuviel an Zucker und Weißmehl werden die in Blut, Lymphe, Zellflüssigkeit speicherbaren Säuren und Gifte zu **Schlacken verstoffwechselt**. Diese werden dann an Hüften, Oberschenkeln und Oberarmen abgelagert. Die bekannteste Schlackenablagerung ist die Cellulite.

Das Phänomen der Verschlackung wird durch das Ausbleiben der Periode in den Wechseljahren nochmals verstärkt.

**Diese abgelagerten Schlacken sind jedoch mit Konsequenz und System relativ leicht lösbar.**

#### Wie kommt es zu Wassereingelagerungen im Körper?

Der Körper hält Wasser zurück um die enormen Mengen kreisender Gifte zu verdünnen. Das dient einzig dem Zweck, die inneren Organe vor Verätzung zu schützen.

**Zur schonenden Ausleitung helfen basische Bäder, Fußbädern oder basische Strümpfe.**

Die Füße gelten in der Naturheilkunde als „Hilfsnieren“, weil über die Fußsohlen relativ viele Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden können (bekanntestes Beispiel: die Schweißfüße).

#### Neutralisieren von Säuren

**Neutralisieren** der zirkulierenden und gelösten Gifte und Säuren findet über basische Ernährung und die Versorgung mit basenüberschüssigen Nahrungsergänzungen statt.

Jede Pflanze besitzt arttypische Vitalstoffe. Durch spezielle Rezepturen aus mehr als 100 Pflanzen haben diese speziellen Nahrungsergänzungen alle pflanzlichen Vitalstoffe, die unser Organismus für seine tägliche Arbeit und die Neutralisierung der Säuren benötigt. Nicht umsonst werden diese dann als **LEBENS**mittel bezeichnet.

#### Schlacken lösen

Eine wichtige Funktion in dem entschlackenden Teil nimmt der spezielle TEE ein, der aus 49 verschiedenen Kräutern besteht. Dieser Kräutertee löst die abgelagerten Schlacken (z.B. Cellulite) und spaltet sie in ursprüngliche Salze und Mineralien auf. Diese erneut gelösten Salze und Giftreste müssen verständlicherweise schnellstens mit viel Wasser aus dem Körper geschwemmt werden um erneutes „ablagern“ zu verhindern.

#### Bewegung

Die regelmäßige Durchführung des funktionellen Bewegungstrainings verbessert die Kondition, stärkt die Muskulatur (erhöhter Grundumsatz) und beschleunigt den Abtransport von gelösten Giften und Schlacken.

**Es ist egal was Sie machen, nur machen Sie etwas!**

Ob alleine 12 Min. tägl. oder im Fitnessstudio mit netten Gleichgesinnten.

Wir laden Sie ein, unter [www.ladysporting.de](http://www.ladysporting.de) oder [www.kosmetik-ladysporting.de](http://www.kosmetik-ladysporting.de) finden Sie SEMINAR-Hinweise zum Thema:

ENTSÄUERN, ENTSCHLACKEN und ENTGIFTEN

Neu ab September 2011 im Lady Sporting vom  
Weltmarktführer Ergoline die 1. Collagen-Sonnenbank

Pure Beauty  
Effektive Hautverjüngung durch Collagen Licht  
Das Ergebnis nach 8 Wochen:

- weichere Haut
- verbessertes Hautbild
- sichtbare Reduzierung von Falten

bei 93% der Studien-Teilnehmer

#### Beauty & Sun

Biopositive Wirkung des Lichts  
Sanfte Bräunung

Nach der Schönheits-Besonnung hat die Haut einen goldenen Teint und fühlt sich frisch eingecremt an.

Für ein ganz neues und besonderes Beauty & Bräunungserlebnis.

Durch den Sensor stellen sich die UV-Lampen automatisch auf Ihre persönliche Hautempfindlichkeit ein, sodass ein Sonnenbrand zuverlässig vermieden wird!



# Bei uns sind Sie in guten Händen...

Mit **MEDICAL-FIT, Physiotherapie und Physiofitness** steigern wir Ihr tägliches Wohlbefinden!



## UNSERE LEISTUNGEN:

- Rehabilitation und Behandlung bei Wirbelsäulenerkrankungen
- Behandlung des Stütz- und Bewegungsapparates (Dorn-Breuss-Therapie)
- Aufbau- und Krankengymnastik am Gerät
- Therapeutische Yoga- und Fußreflexzonen-Massage
- Ganzkörper-Ölmassage und hawaiianische Massage
- Lymphdrainage und Ödemtherapie
- Heißluft- und Kältetherapie
- Atemtherapie
- Konditionstraining und „personal training“
- Bewegungstherapie bei Osteoporose, spezielles Hüft- und Knie-Training
- Becken-Boden-Training und Arthrotherapie



## Wellness ist Fitness für Körper, Geist und Seele

Immer mehr Menschen wünschen sich Urlaub vom Alltag



Seit einigen Jahren ist Wellness der große Trend in den westlichen Industriegesellschaften. Die ständige Beschleunigung des täglichen Lebens, die Reizüberflutung sowie die zurückliegende Wirtschafts- und Bankenkrise scheinen einen neuen Trend zu bestärken, der sich die Erholung vom Arbeitsalltag und die Rückbesinnung auf Ruhe, Einsicht und die einfachen Dinge des Lebens zum Ziel gesetzt hat.

Was bedeutet Wellness? „Gesund leben und Spaß dabei haben“, sich rundherum wohl fühlen und fit sein“, „das Leben gesund und ausgeglichen genießen“ – dies sind nur einige zutreffende Antworten. Wellness leitet sich von den Begriffen, Wellbeing und Fitness ab, d.h. Wellness zielt auf Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperliche Verfassung ab. Man versteht unter Wellness vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern. Zentral für den Wohlfühl-Trend ist neben dem Aspekt des Genusses auch die Gesundheit. Somit kann man heute Wellness am besten mit „gesund genussvoll leben“ definieren.

Dazu gehören auch gesunde Kost, Massagen, Fitnesstraining, naurnahe Pflege, Licht und Farben. Wellness setzt auf Ruhe, Entspannung,

Erholung, Meditation und die Beschäftigung mit sich selbst. Ob Sie nun in unserem Fitnessclub trainieren, sich eine Massage gönnen, ob Sie eine Beauty-Woche einlegen, um erfrischt und wie neugeboren danach „aufzuerstehen“, ob Sie in einem ruhigen Kurs zur Mitte finden oder Ihre Ernährung zugunsten der Gesundheit umkrempeln – Wellness ist überall da, wo Gesundheit, Ruhe und Bewusstsein sind.

Wellness ist ein Entschleuniger in unserer strapaziösen Zeit. Wenn es draußen saust und braust, der Stress die Gesichtszüge verhärtet und Zeit Geld ist, bietet Wellness eine ideale Oase der Zuflucht, der Rückbesinnung auf die kleinen Dinge des Lebens. Während man meditiert, sich bei ruhiger Musik entspannt, einen gut zubereiteten Tee trinkt oder bei einem Spaziergang über das Leben nachdenkt, dann ist man mitten drin im Wellness-Geschehen. Wellness bietet große Chancen, in seinem Leben auf die richtige Spur zu kommen. Wer auf die zu schnelle Bahn geraten ist kann mit Wellness lernen, wieder zu innerer Ausgeglichenheit zu gelangen. Wissenschaftler und Ärzte raten dazu, mehr für sich und das körperliche und seelische Wohl zu tun. Dabei sind wir Ihnen behilflich, denn bei uns finden Sie viele schöne Wellness-Möglichkeiten.

## Frauen und Krafttraining



Zu viele Muskeln bei Frauen werden allgemein von der Damenwelt eher als maskulin empfunden. Frau will ja nicht wie eine Bodybuilderin aussehen. Diese Bedenken sind jedoch ohne Grund, denn das weibliche Testosteron ist im Vergleich zu dem des Mannes nicht in der Lage eine ebenso ausgeprägte Muskulatur aufzubauen – selbst wenn sie intensives Krafttraining betreiben. Ziel der Frauen ist es, Bauch, Beine und Po zu definieren und aus schwabbeligem Bindegewebe eine straffe und attraktive Figur zu formen.

### Muskeln sind die besten Schlankmacher

Muskeln verstoffwechseln rund um die Uhr. Je mehr Muskelmasse man also hat, desto mehr Grundumsatz und Fettverbrennung – auch im Schlaf. Theoretisch könnte man mehr essen bei gleichbleibendem Körpergewicht. Möchte man Gewicht verlieren, funktioniert dies nicht allein über den Weg einer Diät, sondern nur in Verbindung mit Krafttraining. Diäten bauen nicht nur Fett sondern auch Muskeln ab. Wenn der Grundumsatz folglich sinkt, schränkt man sich erneut mit der Ernährung ein, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden – ein Dilemma. In der Vergangenheit war bei Frauen das Ausdauertraining beliebter als das Gerätetraining mit relativ hohem Gewicht. Steht aber das Figurtraining und das Abnehmen im Vordergrund, so ist eine Kombination aus Gerätetraining mit hohen Gewichten und mäßigem Ausdauertraining vielfach effizienter als reines Ausdauertraining. Der Weg zum dauerhaften „Schlank sein“ führt über das Muskeltraining.

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Sonntag
10.00 - 10.45 Bauch, Beine, Po (Christina) ♥♥		10.00 - 10.45 Aerobic & Workout (Angela) ♥	*10.00 - 11.00 Pilates (Christina) ♥ *11.00 - 12.00 Stretch, Yoga (Christina) ♥	10.00 - 11.00 Aktiv 50 Plus (Sissi) ♥	10.30 - 11.30 Power Fun (Agnes) ♥♥♥	11.00 - 12.00 Body Mix (Agnes/Birgitta) ♥♥♥
*10.50 - 11.50 Wirbelsäulengym. (Christina) ♥		10.50 - 11.35 Wirbelsäulengymn. (Angela) ♥	12.00 - 13.00 Zirkeltraining	11.05 - 12.05 Pilates (Sissi) ♥ ♥♥	11.35 - 12.20 Bauch, Beine, Po (Agnes) ♥ ♥♥	12.05 - 12.50 Free Style Sensitive (Agnes/Birgitta) ♥
*18.30 - 19.30 Nordic Walking ♥ (nur im Sommer), (Glani)		17.00 - 18.00 Zirkeltraining	*18.30 - 19.30 Nordic Walking ♥ (nur im Sommer), (Glani)	17.30 - 18.15 Form & Figur (Dora) ♥ ♥♥	<b>Öffnungszeiten</b> Mo. und Mi. 08:00 - 22:00 Di., Do. und Fr. 09:00 - 22:00 Samstag 09:00 - 19:00 Sonntag 09:00 - 19:00  <b>Kinderbetreuung:</b> Freitag 17:00 - 19:00 Mo. und Mi. 10:30 - 12:30  <b>Überraschungs-Workshop</b> Jeden 1. Samstag im Monat 13:00 - 14:30	
18.30 - 19.15 Salsa Body Workout (Angela) ♥ ♥♥	*18.15 - 19.15 Wirbelsäulengym. (Birgitta) ♥	18.50 - 18.45 Zumba (Iris, Angela) ♥	*18.50 - 19.50 Power Fun (Birgitta) ♥♥	18.20 - 19.05 Zumba (Iris) ♥♥ ♥♥♥		
19.20 - 20.05 Bauch, Beine, Po (Angela) ♥	19.20 - 20.05 Bauch, Beine, Po (Birgitta) ♥ ♥♥	18.50 - 19.35 Bodyworkout mit Step (Angela) ♥ ♥♥	18.50 - 19.50 Wirbelsäulengym. (Birgitta) ♥	19.10 - 20.10 Pilates Body Styling (Sissi) ♥♥		
20.10 - 21.05 Wirbelsäulengym. (Angela) ♥	*20.10 - 21.10 Pilates Yoga & Entspannung (Sissi) ♥	19.40 - 20.25 Wirbelsäulengym. (Angela) ♥	19.55 - 20.55 Qi Gong ♥ geschlossener Kurs (Glani)	Ernährungsberatung siehe Aushang		

Anfängerinnen ♥

Anfängerinnen und Fortgeschrittene ♥♥ ♥♥♥

Fortgeschrittene ♥♥♥

Bezuschussung Krankenkasse \*

Telefon: 0221 - 46 45 44

## Zirkeltraining Fit in 30 Minuten



Das Trainingskonzept basiert im Wesentlichen auf modernster Circuit-Trainingstechnologie. Qualitativ hochwertige Geräte mit isodynamischem, stufenlos verstellbaren Widerstandsgeber, durch den Agonist und Antagonist in einem Bewegungsablauf gemeinsam trainiert werden können, sind zu einem Zirkel aufgebaut.

### Hier die größten Vorteile im Überblick:

- Kein Verletzungsrisiko
- Auch perfekt für Seniorentaining
- Trainieren Sie ohne Muskelkater
- Muskeln werden gleichzeitig trainiert
- Sanftes, stufenlos einstellbares Widerstandstraining
- Körperformung in allen Bereichen
- Unterstützt aktives Abnehmen
- Ideale Fettverbrennung
- Geräte sind sehr einfach zu bedienen
- Bauch, Beine und Po werden gestrafft

Lady Sporting Fitnessstudio  
Inhaber: Robert Schumacher  
Berrenrather Straße 381  
50937 Köln (Sülz)

Tel. 02 21 / 46 45 44  
info@ladysporting.de  
www.ladysporting.de



## Das bieten wir Ihnen:

Das „Lady Sporting“ ist eines der führenden Fitness- und Gesundheitsclub der Region



### MEDICAL-FIT (Physiotherapie und Physiofitness)

- Rehabilitation und Behandlung bei Wirbelsäulenerkrankungen
- Bewegungstherapie bei Osteoporose, spezielles Hüft- und Knie-Training
- Becken-Boden-Training und Arthrotherapie



### Krafttraining

Etwas für Gesundheit und Aussehen tun: Modernste Geräte garantieren ein effizientes Krafttraining.



### Kurs-Programm

Unser großes Kursprogramm wird Sie begeistern! Da ist für jeden etwas dabei: Von Yoga und Pilates über Wirbelsäulengymnastik bis Bauch, Beine, Po.



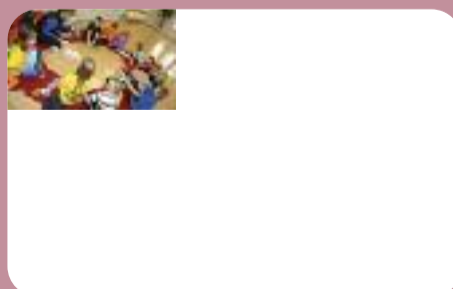
### Wellness & Sauna

Urlaub vom Alltag: Entspannen Sie in unserem asiatischen Wellnessbereich mit Saunen, Dampfbad, Erlebnisdusche, Ruheräumen und Zen Garten... Gut für Körper und Geist – erleben Sie es!



### Ausdauertraining

Unsere Ausdauergeräte bieten Ihnen optimale Trainingsmöglichkeiten und sorgen für die nötige Abwechslung bei Ihrem Herzkreislauf- und Fettverbrennungs-Training.



### Kinderbetreuung

Während Sie Ihr Training genießen oder in unserem Wellnessbereich entspannen, kümmern sich unsere Kindergärtnerinnen um Ihre Kleinen. So lässt es sich sorgenfrei trainieren!

## GUTSCHEIN

Nicht warten –  
jetzt starten!

und

150,- €\*

sparen!