



LADYCIRCLE
FITNESS

P R Ä S E N T A T I O N S M A P P E

Herzlich Willkommen bei LadyCircle Fitness.
Ihrem persönlichen Sportstudio.



Inhalte der Präsentationsmappe

- **ZIRKELTRAINING 3**
(MUSKEL / AUSDAUER)
- **KURSTRAINING 4**
- **ERNÄHRUNGSBERATUNG 5**
- **BILDER VOM STUDIO 6-9**
- **PREISLISTE 10-11**
- **TEAM 12-14**
- **VORTEILE UND ANGEBOTE 15**

Muskelkräftigung und Ausdauer. Unser Zirkeltraining.

Stationen zur Muskelkräftigung, Ausdauer und Koordination im Wechsel in nur 30 Minuten. Anschließende Dehnung rundet die Trainingseinheit ab.

- Drei Durchgänge in 30 Minuten.
- Sanfter Muskelaufbau an hydraulischen Geräten.
- Optimales Training des Herz-Kreislaufsystems.
- Optimierte Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
- Durchgehende, persönliche Betreuung.
- Langfristig höherer Energieverbrauch durch regelmäßiges Training.



Beschwerden lindern und Figur straffen. Unser Kursangebot.



Beschreibung:

➤ Abwechslungsreiches Kursangebot:

- Core-Training
- Bodytoning
- Dehnen
- Gesunde Füße
- MeeDi-Kurs
- Fitte Gelenke
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- High Intensity Intervall Training
- Pilates
- Aktives Kiefergelenktraining
- Aktiv gegen Schulterschmerzen
- und laufend mehr Kurse ...

➤ **Persönliche und individuelle Betreuung während der Trainingszeit**

➤ **Besondere Veranstaltungen**

Ausgewogene Ernährung als Erfolgsfaktor. Unsere Ernährungsberatung.



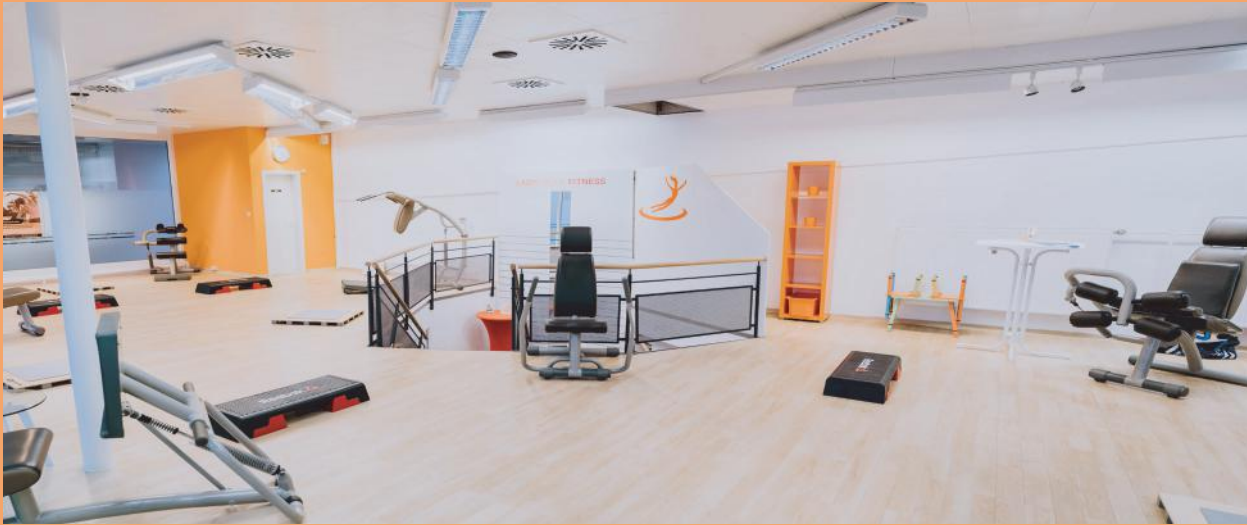
Beschreibung:

- Ein alltagstaugliches Ernährungsprogramm.
- Ausführliches Anamneseesgespräch und umfangreiche Körperanalyse in Form von Messungen und Berechnungen des Grund- und Leistungsumsatzes.
- Erstellung einer auf sie zugeschnittenen, anschaulichen Ernährungspyramide.
- Sicherstellung einer ausgewogenen, sättigenden Mischkost und ausreichenden Flüssigkeitszufuhr.
- Regelmäßige Gesprächs- und Check-Up-Termine auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht.
- Das LadyCircle-Ernährungsprogramm in Buchform zur erfolgreichen Gewichtsreduktion.

Ein Ort zum Wohlfühlen. Der Eingangsbereich.



Ein Ort zum Wohlfühlen. Das Zirkeltraining.



Ein Ort zum Wohlfühlen. Der Kursraum.



Ein Ort zum Wohlfühlen. Der Umkleide- und Dehnbereich



PREISLISTE



In allen aufgeführten Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

	Jahresvertrag	Jahresvertrag mit jährlicher Vorkasse	Monatsvertrag mit monatlicher Kündigungsfrist
Nur Zirkeltraining	€ 39,50 p.M.	€ 434,50 pro Jahr (€ 36,21 pro Monat)	€ 49,50 p.M.
Zirkeltraining und Kurstraining	€ 49,50 p.M.	€ 544,50 pro Jahr (€ 45,38 pro Monat)	€ 59,50 p.M.
Nur Kurse	€ 39,50 p.M.	Eine Kurskarte für 10 Kurseinheiten kann im Studio käuflich erworben werden. Mitglieder = 60 EUR Nichtmitglieder = 80 EUR	

Hinweise

1) Eine Startgebühr von 29,50 EUR wird zu Beginn einer Mitgliedschaft einmalig erhoben.

2) Bei Jahresverträgen gibt es ab dem 13. Monat automatisch eine monatliche Kündigungsfrist. **10**

PREISLISTE

(STUDENTEN / SCHÜLER)



In allen aufgeführten Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

	Jahresvertrag	Jahresvertrag mit jährlicher Vorkasse	Monatsvertrag mit monatlicher Kündigungsfrist
Nur Zirkeltraining	€ 35,50 p.M.	€ 390,50 pro Jahr (€ 32,54 pro Monat)	€ 45,50 p.M.
Zirkeltraining und Kurstraining	€ 45,50 p.M.	€ 500,50 pro Jahr (€ 41,71 pro Monat)	€ 55,50 p.M.
Nur Kurse	€ 35,50 p.M.	Eine Kurskarte für 10 Kurseinheiten kann im Studio käuflich erworben werden. Mitglieder = 55 EUR Nichtmitglieder = 65 EUR	

Hinweise

1) Eine Startgebühr von 29,50 EUR wird zu Beginn einer Mitgliedschaft einmalig erhoben.

2) Bei Jahresverträgen gibt es ab dem 13. Monat automatisch eine monatliche Kündigungsfrist. **11**

Für Sie persönlich da.
Das LadyCircle-Team.



Für Sie persönlich da. Das LadyCircle-Team.



➤ Studioinhaberinnen Andrea Hille und Sybille Klosterberg-Fechner

Für Sie persönlich da.
Das LadyCircle-Team.



➤ Fitnesstrainerinnen Juliane und Steffi

Weitere Vorteile im LadyCircle. Unsere Angebote.




- Urlaubspässe: Ihre Freundinnen können während Ihrer Urlaubszeit im LadyCircle trainieren.
- Geschenkgutscheine.
- 10er-Karte für das abwechslungsreiche Kursangebot für Mitglieder sowie Nicht-Mitglieder.
- **Nach einem Jahr geht Ihr Jahresvertrag automatisch in die monatliche Kündigungsfrist über.**



**Starten Sie jetzt durch -
Wir freuen uns auf Sie!**

Bahnhofstraße 63 - 71272 Renningen

JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN

 07159 - 9333425



INFO@LADYCIRCLEFITNESS.DE



WWW.LADYCIRCLEFITNESS.DE