



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)
- **KURSANGEBOT ..... 4**
- **ERNÄHRUNGSBERATUNG ..... 5**
- **REHA-SPORT ..... 6**
- **BILDER VOM STUDIO ..... 7-10**
- **PREISLISTE ..... 11-12**
- **TEAM ..... 13**
- **VORTEILE UND ANGEBOTE ..... 14**

# 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.
- Optimiert Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
- Durchgehende, persönliche Betreuung.
- Langfristig höherer Energieverbrauch durch regelmäßiges Training.



# Beschwerden lindern und Figur straffen. Unser Kursangebot.



## **Beschreibung:**

### ➤ Abwechslungsreiches Kursangebot:

- Rücken- & Coretraining
- Bodyforming
- Faszientraining
- Yoga
- Mitternachtsyoga
- Pilates
- Gesunde Füße
- Aktives Kiefergelenktraining
- Zumba
- Tanzfitness
- und laufend mehr Kurse ...

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

### ➤ **Zusätzliches Online-Live-Kursprogramm**

### ➤ **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.

# Neu im Ladycircle Reha-Sport



## **Beschreibung:**

- Haben Sie eine Verordnung für REHA-Sport von Ihrem Arzt bekommen, sind Sie bei uns an der goldrichtigen Adresse!
- In Kooperation mit dem Team REHA-Sport bieten wir Frauen jeder Altersgruppe REHA-Sport in Kleingruppen an sowohl im orthopädischen Fachbereich als auch Krebsnachsorge
- In persönlicher Atmosphäre unter Gleichgesinnten begleiten unsere speziell dafür zertifizierten Trainerinnen Sie dabei, Ihre Beschwerden zu lindern und wieder Freude am Sport zu gewinnen - wie es zu Ihnen passt und Ihnen gut tut. Das Ganze findet sowohl Indoors- als auch Outdoors statt..
- Vereinbaren Sie noch heute einen Termin in unserem Studio und informieren sich bei einem persönlichen Gespräch über Ihre Möglichkeiten!

# Ein Ort zum Wohlfühlen. Der Eingangsbereich.



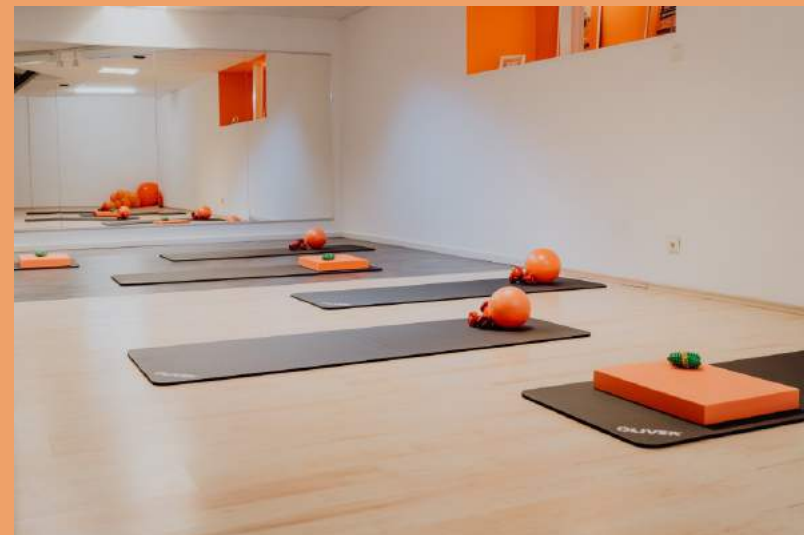


# Ein Ort zum Wohlfühlen. Das Zirkeltraining.





# Ein Ort zum Wohlfühlen. Der Kursraum.



# Ein Ort zum Wohlfühlen. Der Umkleide- und Dehnbereich



# PREISLISTE AB 15.04.2021



In allen aufgeführten Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

	Jahresvertrag	Jahresvertrag mit jährlicher Vorkasse	Monatsvertrag mit monatlicher Kündigungsfrist
<b>Nur Zirkeltraining</b>	<b>€ 39,50 p.M.</b>	<b>€ 434,50 pro Jahr</b> (€ 36,21 pro Monat)	<b>€ 49,50 p.M.</b>
<b>Zirkeltraining und Kurse</b> + zus. ang. Online-Kurse	<b>€ 54,50 p.M.</b> € 59,50 p.M.	<b>€ 599,50 pro Jahr</b> (€ 49,96 pro Monat) € 654,50 p.J.	<b>€ 64,50 p.M.</b> € 69,50 p.M.
<b>Nur Kurse</b> + zus. ang. Online-Kurse	<b>€ 43,50 p.M.</b> € 48,50 p.M.	<b>€ 478,50 pro Jahr</b> (€ 39,88 pro Monat) € 533,50 p.J.	<b>€ 53,50 p.M.</b> € 58,50 p.M.

Eine Kurskarte für 10 Kurseinheiten kann im Studio käuflich erworben werden: Mitglieder = 80 EUR, Nichtmitglieder = 100 EUR  
Nur Online: Mitglieder (60 EUR), Nichtmitglieder (80 EUR)

- 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 3-monatliche Kündigungsfrist.
- 3) Mutter / Tochter Ermäßigung auf Nachfrage.

# PREISLISTE AB 15.04.2021

## (STUDENTEN / SCHÜLER)



LADYCIRCLE  
FITNESS

In allen aufgeführten Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

	Jahresvertrag	Jahresvertrag mit jährlicher Vorkasse	Monatsvertrag mit monatlicher Kündigungsfrist
<b>Nur Zirkeltraining</b>	<b>€ 35,50 p.M.</b>	<b>€ 390,50 p.J.</b> (€ 32,55 p.M.)	<b>€ 45,50 p.M.</b>
<b>Zirkeltraining und Kurse</b> + zus. ang. Online-Kurse	<b>€ 47,50 p.M.</b> € 49,50 p.M.	<b>€ 522,50 p.J.</b> (€ 40,55 p.M.) € 544,50 p.J.	<b>€ 57,50 p.M.</b> € 59,50 p.M.
<b>Nur Kurse</b> + zus. ang. Online-Kurse	<b>€ 37,50 p.M.</b> € 39,50 p.M.	<p>Eine Kurskarte für 10 Kurseinheiten kann im Studio käuflich erworben werden.</p> <p>Mitglieder = 75 EUR      Nichtmitglieder = 95 EUR                      Nur Online: Mitglieder = 60 EUR, Nichtmitglieder = 80 EUR</p>	

- 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 3-monatliche Kündigungsfrist.
- 3) Mutter / Tochter Ermäßigung auf Nachfrage.



# Für Sie persönlich da. Das LadyCircle-Team.



**Sybille**



**Rosalia**



**Kristin**



**Corinne**



**Bettina**



**Dorothee**



**Moni**



**Valerie**



**Claudia**



**Martina**

# 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 Vertragsjahr verlängert sich Ihre Mitgliedschaft automatisch auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist von 3 Monaten kündbar.**



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

Bahnhofstraße 63 - 71272 Renningen

**JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN**

 07159 - 9333425



[INFO@LADYCIRCLEFITNESS.DE](mailto:INFO@LADYCIRCLEFITNESS.DE)



[WWW.LADYCIRCLEFITNESS.DE](http://WWW.LADYCIRCLEFITNESS.DE)