



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



In allen aufgeführten Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

	Jahresvertrag	Jahresvertrag mit jährlicher Vorkasse	Monatsvertrag mit monatlicher Kündigungsfrist
Nur Zirkeltraining	€ 43,50 p.M.	€ 478,50 pro Jahr (€ 39,88 pro Monat)	€ 53,50 p.M.
Aufpreis Basis-Kurse/ Onlinekurse i. Verbindg. mit Zirkeltraining	€ 20,00 p.M.		
Nur Kurse	€ 43,50 p.M.	€ 478,50 pro Jahr (€ 39,88 pro Monat)	€ 53,50 p.M.

Eine Kurskarte für 10 Kurseinheiten kann im Studio käuflich erworben werden: Mitglieder = 80 EUR, Nichtmitglieder = 120 EUR

- 1) Eine Startgebühr von 39,50 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

(STUDENTEN / SCHÜLER)



LADYCIRCLE
FITNESS

In allen aufgeführten Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

	Jahresvertrag	Jahresvertrag mit jährlicher Vorkasse	Monatsvertrag mit monatlicher Kündigungsfrist
Nur Zirkeltraining	€ 38,50 p.M.	€ 423,50 p.J. (€ 35,30 p.M.)	€ 45,50 p.M.
Aufpreis Basis-Kurse/ Onlinekurse i. Verbindg. mit Zirkeltraining	€ 15,00 p.M.		
Nur Kurse	€ 38,50 p.M.		

Eine Kurskarte für 10 Kurseinheiten kann im Studio käuflich erworben werden.

Mitglieder = 75 EUR Nichtmitglieder = 100 EUR

- 1) Eine Startgebühr von 39,50 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



Patricia



Moni



Valerie



Steffi



Martina
Reha-Sport



Claudia
Reha-Sport



Dorothee
Reha-Sport



Amina

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



WWW.LADYCIRCLEFITNESS.DE