

Hurra, Hurra! Der Herbst ist da

Das Sportangebot nur für den Vormittag

KAPPELN Bereits seit über 16 Jahren bietet das LadyFit Kappeln mit angeschlossener Ballettschule ein umfassend gesundheitsorientiertes ganzheitliches Konzept für Frauen jeden Alters an, ergänzt um ein vielfältiges Angebot für Kinder und Jugendliche.

Das Frauen-Fitnessstudio zeichnet sich durch die entspannte, nahezu familiäre Atmosphäre zwischen den Mitgliedern und Trainerinnen sowie der Leiterin Silke Mohr und ihrem Team aus. Für trübe



Sind vom Frühsport überzeugt: Simone, Marion und Brigitte vom „LadyFit“ in Kappeln. Foto: Kasischke

Herbst- und Wintervormittage bietet das LadyFit jetzt für alle Frauen, die vormittags frei haben, ein ganz besonderes Angebot.

Für einen regulären Monatsbeitrag kann jeden Vormittag bis 12 Uhr trainiert werden. Auch das umfangreiche Vormittags-Kursangebot ist in diesem Angebot enthalten. Die Betreuung und alle Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen durchgeführt.

Die Vormittagskurse:

Montag: Step- und Aerobic-Dance, Zirkel, Pilates

Dienstag: Kantaera, Qi-Gong, Smovey-Hocker

Mittwoch: Smovey, Zumba

Donnerstag: Walking, Drums Alive / Step

Freitag: Body Styling, Pilates, Rückenschule ab 70

Sonnabend: Freies Training, Aktionen gemäß Aushang

Ebenfalls gibt es vormittags Termine für Solarium, Massage, Fußpflege und Rotlicht.

Hier ist die Kapazität limitiert.

Das Angebot gilt nur bei einem Mitglieds-Abschluss im Monat Oktober.