

## LADYFIT GRAZ



### „SEI STÄRKER ALS DEINE STÄRKSTE AUSREDE!“

Herzlich WILLKOMMEN BEI Ladyfit GRAZ!


Aller Anfang ist schwer und keine Frau ist gleich – gerade diese Umstände machen das Training so spannend. Unsere Philosophie zeichnet sich dadurch aus, sich individuell für jede unserer Kundinnen Zeit zu nehmen und sie bestmöglich auf dem Weg zu ihrem Ziel zu begleiten. Im Rahmen einer angenehmen und modernen Wohlfühlumgebung bietet dir LadyFit ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit einer gezielten und unterstützenden, persönlichen Trainingsbetreuung. Wir sehen unseren größten Erfolg darin, wenn du Spaß am Training hast und wir dich motivieren können, fokussiert dein Ziel zu verfolgen.


Wir freuen uns schon auf dich!


## LADYFIT GRAZ


### IHR LEISTUNGSANGEBOT


- 6 Monate betreutes Fitnesstraining
- Inkl. Beratungs- und Anamnesegespräch
- inklusive regelmäßiger Fitnesschecks
- inklusive Ernährungskonzept, Ernährungscoaching
- inklusive Körperfett- und Muskelmassemessung
- inklusive Messungen von viszeralem Bauchfett, Stoffwechsellalter, Körperwasseranteil, uvm.
- Gratisparken während der Trainingsdauer
- Nur für Frauen und perfekt für Frauen in jedem Alter
- Laufende Betreuung durch ein professionelles Team
- Trainingsplanung und Steuerung
- Kontrolle des Trainingsfortschrittes
- Sportwiss. und persönliche Betreuung
- Individuell – Rücken stärken, Abnehmen, Straffen
- Persönlich und effektiv
- Individuelle Zielsetzung
- Kraft, Ausdauer, Koordination, funktionelles Training
- Herz-Kreislauftraining, Rückenfitness, Gewichtsreduktion
- Outdoor-Sportmöglichkeiten
- Circletraining, Gruppenfitnessprogramme
- Familiäres Wohlfühlambiente im „Skandi chic“


 fitness room

 Outdoor sports facilities

 special offers for 50+

 sports medicine

 non smoking

 Parking/garage

 special offers for women

### ADRESS

Leonhardstraße 125  
8010 Graz  
Austria  
<http://www.ladyfit.at>