



<https://biz.li/3ph6>

# AUSGEWÄHLTES KURSUSPROGRAMM FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 26.08.2014 um 14:26 von Redaktion LeineBlitz

Einige Änderungen stehen ab September im einzigen Frauen-Fitness Studio "Lady's Fitness Point" in Laatzen an. Neu, neben erweiterten Öffnungszeiten, bietet das Gesundheitsstudio speziell auf die Bedürfnisse der Frau zugeschnittene Kurse an. . Kurse wie Beckenbodengymnastik, ein aktives/passives Training zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur oder Feldenkrais schult die Selbstwahrnehmung, reduziert Schmerzen und führt zu einer leichteren und angenehmeren empfundenen Bewegung. Neben Zumba gibt es auch einen belebenden Tanzfitnesskursus - nicht nur für die goldene "best age Generation" geeignet - ein Kursus einfach mitreißend zu lateinamerikanischer Musik. Einer der zur Zeit angesagtesten Kurse in der Fitnesswelt sind "deepWORK? athletisch": einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus den Bereichen Yoga, Pilates, Tai Chi mit Kraftsport kombiniert. Dabei unterliegt deepWORK? dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Mit einer Verordnung vom Arzt über Funktionstraining kann "frau" hier auch in ausgewählten Kursen einiges zur Steigerung des Gesundheitszustandes, Verbesserung der Beschwerden und Schmerzlinderung erfahren. "Sie überlegen schon länger, Ihre Fitness auf zu verbessern? Dann starten Sie jetzt damit, der Herbst ist ideal hierfür, das freundliche Team freut sich auf Sie! Und das wird sich gut anfühlen", betont Micaela Busset, Inhaberin vom Lady's Point in Laatzen.



**Tanzkurse im Lady's Fitness Point sind nicht nur für die goldene "best age Generation" geeignet.**