

## 30 Min. Spaß für ein gutes Gefühl

Lernen Sie unser Trainings- und Ernährungskonzept speziell für Frauen kennen!

In nur 30 min Zirkeltraining an gelenkschonenden hydraulischen Geräten absolvieren Sie ein Rundum-Training, das Ihre Muskeln stärkt, Ihren Körper formt und strafft, Ihre Koordination und Balance verbessert – und darüber hinaus mit viel Schwung neue Energie für den Alltag bringt und entspannt! Das Training passt in jeden Tagesablauf und macht es Ihnen leicht, Ihre Ziele zu erreichen. Das alles mit ganz persönlicher Betreuung durch ein kompetentes Team und vielen Tipps für Ihre individuelle Zielsetzung.

Jetzt für Ihren Start:  
30-Euro-Gutschein\*

*\*Preisnachlass auf die Aufnahmegebühr gültig bis 30.06.2013*

### Öffnungszeiten:

Montag u. Mittwoch	08:00 - 14:00 / 15:00 - 19:00
Dienstag u. Donnerstag	09:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00
Freitag	08:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00
Samstag	08:00 - 11:00

ACTIVE LADIES  
Vintlerstr. 3  
39100 Bozen (BZ)  
Tel.: 0471 983498

info@active-ladies.it  
www.active-ladies.it



ACTIVE LADIES

Bei uns ist  
Fitness Frauensache!



# Erfolgreich trainieren in jedem Alter!

ACTIVE LADIES ist:

**... effektiv:**

Für mehr Vitalität und Wohlbefinden in kürzester Zeit.

**... schnell:**

30 Minuten – das schafft jede Frau!

**... erfolgreich:**

Durch optimales Training mit persönlicher Betreuung.

**... motivierend:**

Gemeinsam mit anderen fällt das Training leicht.

**... gesund:**

Regelmäßige Bewegung hält körperlich und geistig jung.

**... langfristig:**

Mit Bewegung und ausgewogener Ernährung dauerhaft sichtbare Resultate.



## INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Eine Trainerin bespricht mit Ihnen Ihre individuellen Ziele und Wünsche. Ihr aktuelles Wohlbefinden und Ihre gesundheitliche Vorgeschichte stehen dabei im Vordergrund. Auf dieser Basis entsteht Ihr ganz persönlicher Trainingsplan.

## PERSÖNLICHE BETREUUNG

Aktive Unterstützung motiviert und führt schneller zum Ziel. Darum begleiten wir Ihre Erfolge von Anfang an. Für Motivation und das auf Ihre persönliche Situation und Ihre Ziele abgestimmte Training sorgt eine kompetente Trainerin.

## SPASS AN AKTIVITÄT

Bei uns geht es um mehr als nur die Figur und das Aussehen. In angenehmer Atmosphäre sorgen wir für die richtige Motivation – so fällt das Training leicht und wird gleichzeitig zu Ihrer Auszeit vom Alltag.

## GEZIELTE BEWEGUNG

Nur 2-3 mal pro Woche 30 Minuten Zirkeltraining garantiert einen besonders hohen Kalorienverbrauch, kräftigt die Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Sie schützen und stärken Ihren Bewegungsapparat, erhöhen Ihren Stoffwechsel und verbrennen Fett! Erleben Sie ein kompaktes Ganzkörpertraining und verbessern Sie Ihre motorischen Grundfähigkeiten. Sie kommen einfach vorbei und legen los!

## GESUNDES ABNEHMEN

Das Active Ladies Ernährungskonzept ist keine Diät, sondern eher eine systematische und langfristige Änderung der Essensgewohnheiten. Auch nach einer Gewichtsreduktion gewährleisten ausgewogenes Essen in Kombination mit Bewegung die Erhaltung des Wohlfühlgewichtes.