

LADY CIRCLE

MEIN FITNESS UND GESUNDHEITSSTUDIO

NEU ! Eröffnung des **LADYCIRCLE**® in Bassersdorf.

Meine Fitness | Meine Gesundheit | Mein Wohlbefinden - welche Frau wünscht sich dies nicht?!

Am 01. März 2011 hat Andrea Simmler ihr **LADYCIRCLE**® Gesundheitsstudio eröffnet.

Dieses Gesundheitstraining ist **für Frauen jeden Alters und Fitnesszustandes** geeignet.

Kurze Trainingszeiten von zwei bis dreimal 30 Minuten pro Woche wirken sehr effektiv. Bereits nach 30 Minuten Zirkeltraining erreichen Sie einen erhöhten Kalorienverbrauch, der Stoffwechsel wird angeregt und Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur wird gestärkt. Mit den richtigen Übungen halten Sie im Rahmen des **LADYCIRCLE**® Trainings Ihren Beckenboden fit. Unser Training wirkt psychisch ausgleichend und verbessert Ihre Belastbarkeit und Stressbewältigung.

Das Leben geniessen und zwar in allen Facetten; unserem Körper die nötige Achtsamkeit und Wahrnehmung schenken, Bewegung, Ruhen in sich - all das verhilft uns zu einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Das ganze **LADYCIRCLE**® Team unterstützt Sie gerne, Ihre persönlichen Ziele für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit zu erreichen.

LADYCIRCLE® | Poststrasse 2 | 8303 Bassersdorf | T 044 836 91 91 | www.ladycircle.ch