



**Kurse  
+ Fitness!**



**Body-Forming**  
Ganzkörper-Workout



**Rückenfit**  
Gegen das Sitzen



**Pumpin' Iron**  
Langhantel-Workout



**Multifunktionelles Training**  
Explosive Ausdauer



**Pilates**  
Ganzkörperstabilisation



**Indoor-Cycling**  
Ausdauer

BODEGA  
moves

BOSU

ZUMBA

FITBOXING

## Täglich geöffnet!

Montag . . . . . 7:30 - 21:30 Uhr  
 Dienstag . . . . . 9:00 - 13:00 Uhr, 15:00 - 21:30 Uhr  
 Mittwoch . . . . . 9:00 - 21:30 Uhr  
 Donnerstag . . . . . 9:00 - 13:00 Uhr, 15:00 - 21:30 Uhr  
 Freitag . . . . . 7:30 - 21:00 Uhr  
 Samstag . . . . . 9:30 - 16:00 Uhr  
 Sonntag . . . . . 9:30 - 16:00 Uhr

## Starke Partner!

Fitness für Firmen:



Rabatte für Mitglieder:



Sender für die Region:



Nahrung für Sportler:



## Wir freuen uns auf Dich!

Industriepark 5a  
 27777 Ganderkesee  
 Tel. 0 42 22 / 94 76 624  
 info@life-ganderkesee.de



**10 Jahre!**

1 Woche  
**KOSTENLOS** testen  
 und **FÜR IMMER**  
**10€ MONATLICH**  
**SPAREN!\***

\* Für die Dauer Deiner ersten Mitgliedschaft, abgeschlossen bis 31.3.20.  
 Nicht mit Rabatten, Gutscheinen oder Sondertarifen kombinierbar.

## JETZT einchecken!



# Erfolge werden sichtbar!

Mit unserer **InBody**-Analyse sind wir in der Lage, Deine Körperzusammensetzung präzise und wissenschaftlich fundiert zu ermitteln.

**Körpersegmentanalyse:** Befindet sich Dein Körper im Gleichgewicht?

**Körperzusammensetzung:** Stehen Wasser-, Muskel- und Fettanteil in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander?

**Ernährung:** Ist Dein Körper ausreichend mit Proteinen und Mineralien versorgt?

Wir helfen Dir, Deine Ziele zu erreichen – mit präzisen Analysen und professioneller Betreuung!



# Persönliche Betreuung!

Dein Trainingserfolg hängt maßgeblich von der **Betreuung** ab. Unsere ausgebildeten Trainer motivieren Dich und helfen Dir dabei, Fehler zu vermeiden.

# Sauna inklusive!

Wir haben auch eine **Sauna**, die Du als Mitglied **ohne Aufpreis** nutzen kannst. Entspanne Dich anschließend in unserem Ruheraum.



# High-Tech!

**eGYM**  
Elektronischer Zirkel

Unsere **High-Tech-Trainingsgeräte** sorgen für Deinen optimalen Trainingserfolg.

Trainiere höchst effektive 30 Minuten im **eGYM-Zirkel**, um Deinen Fettstoffwechsel anzukurbeln. Bei Gelenkproblemen „biegt“ Dich unser **flex-xx-System** wieder hin – für ein ganz neues Wohlbefinden!

**flex-xx**  
das Rückgrat-Konzept

