

# FIT & FUN IM LADY'S

## ...WEIL ICH ES MIR WERT BIN!



### Marion Drinkuth, 76 Jahre

Gestartet hab ich vor 12 Jahren mit dem Rückenfit-Kurs aufgrund von Rückenbeschwerden. Zusätzlich mache ich auch Gerätetraining und komme regelmäßig 3 Mal in der Woche. Von Anfang an habe ich mich hier wohlfühlt. Das Ladys hat sehr nettes Personal und es haben sich einige Freundschaften entwickelt. In 2008 habe ich eine neue Hüfte bekommen. Durch die professionelle Betreuung im Ladys ging es mir rasch wieder gut und ich konnte schnell mein Training wieder aufnehmen.



### Sayra Özcan & Selin Bulut

Sayra: Ich mache Ballett, weil mir das richtig viel Spaß macht und ich Julia so mag :-)  
Selin: Ich mache seit 8 Jahren Ballett und seit 4 Jahren zusätzlich Hip Hop. Jeden Mittwoch freue ich mich auf das Tanzen, nur sind die zwei Stunden immer so schnell rum.



### Ute Schlüter, 53 Jahre

Ich habe vor über 16 Jahren auf Empfehlung einer Arbeitskollegin mit dem Fitnesstraining im Ladys begonnen. Insbesondere das Gerätetraining wirkt sich bei mir sehr positiv auf Körpergefühl und Stimmung aus. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und trainiere 3-4 Mal wöchentlich. Außerdem nehme ich auch am Ladys Beauty Concept teil. Diese Studie hat meine Gesundheit sowie mein Wohlbefinden gesteigert und zu einer Gewichtsreduktion von insgesamt 20 kg geführt.



### Karen Schreiner, 48 Jahre

Ich bin seit 1,5 Jahren Mitglied im Lady's Fitnessstudio. Mein Ziel war, mich und meinen Körper in Schwung bringen, und hier finde ich sowohl den körperlichen als auch den seelischen Ausgleich. Das ist meine Auszeit und ich freue mich auf den Sport in toller Atmosphäre. Obwohl ich Mutter von 3 Kindern bin, schaffe ich es regelmäßig 3 - 4 Mal in der Woche zu trainieren. Kürzlich habe ich meine Begeisterung für Pilates entdeckt und kann diesen Sport absolut weiterempfehlen.



### Gaby Engelhardt, 55 Jahre

Ich bin seit 3 Jahren Mitglied, mit dem Ziel, meine Beweglichkeit zu verbessern und vielleicht den Alterungsprozess etwas aufzuhalten. Begonnen hat meine sportliche Laufbahn mit der Figur-Studie und dem damit verbundenen 4wöchigen Test-Training. Das hat mich überzeugt. Ich komme 3 Mal die Woche direkt nach der Arbeit, denn ich brauche den sportlichen Ausgleich. Das Ladys Beauty Concept ist perfekt auf mich zugeschnitten und die regelmäßigen Kontrollen sichern meinen Trainingserfolg. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass ich 10 kg abgenommen habe!



### Sabine Dröge, 46 Jahre

Aus gesundheitlichen Gründen habe ich mich vor 5 Jahren im Ladys angemeldet. Das Fitnesstraining tut sowohl meinem Körper als auch meiner Seele gut und ich fühle mich sehr wohl. Das Training ist meine ganz persönliche Auszeit und ich bringe mich so 3 - 4 Mal pro Woche körperlich in Form. Im Ladys stimmt das Gesamtpaket von den Übungsflächen über die Geräte und die angebotenen Kurse bis hin zum persönlichen Coaching. Es gibt immer einen freundlichen und kompetenten Ansprechpartner, den man um Rat fragen oder um Hilfe bitten kann.



### Marie Freymuth, 13 Jahre

Ich hab vor 8,5 Jahren mit Ballett angefangen und mache seit zwei Jahren nur noch Hip Hop. Es macht total viel Spaß, zusammen mit Freunden zu tanzen. Am besten gefallen mir unsere Musical-Auftritte, denn es ist toll, dass man dabei in tänzerischer Form Geschichten erzählen kann. Mein Credo für jeden Mittwoch lautet: 17:00 Uhr - Schulsachen weg - ab zum Tanzen!



### Ursula Kalisch, 62 Jahre

Als ich nach Stadthagen gezogen bin, habe ich mir via Internet ein Fitness-Studio gesucht und war sehr erfreut, mit dem Ladys ein Frauen-Studio entdeckt zu haben. Das breitgefächerte Angebot und die tolle Atmosphäre haben mich überzeugt, und ich bin seit 5 Monaten dabei. Sport zu machen bedeutet für mich eine Steigerung an Lebensqualität und Wohlbefinden.



### Nadine Hau, 36 Jahre

Ich bin seit 4 Jahren Mitglied und trainiere morgens meine Ausdauer und mache Zirkeltraining. Da ich drei Kinder habe, schätze ich diese persönliche Auszeit im Ladys sehr. Es herrscht eine tolle Atmosphäre, die anderen Mitglieder sind sehr nett und das professionelle Team steht einem jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite. Den Beauty Angel nutze ich regelmäßig für mein persönliches Wohlbefinden und bin absolut begeistert davon.