

# Training mit „Familiencharakter“

## Überraschend mehr: Das Damenstudio Ladies get fit Altstadt

**Altstadt** – Schon seit geraumer Zeit trainieren Julia Nikolovski und Lisa Kar gemeinsam im Damenstudio Ladies get fit; doch selbst, wenn eine von beiden keine Zeit hat, ist das Training keine „einsame Angelegenheit“, wie sie beide betonen. Im Gegenteil. Julia: „Das Betreuersteam hier im Studio ist super, man fühlt sich aufgehoben wie in einer Familie!“ Das bestätigt auch Freundin Lisa. „Sie helfen nicht nur bei der richtigen Ausführung der Übungen, sondern haben immer ein offenes Ohr für uns“, sagt sie. Nicht ohne Grund haben sich beide für ein Damenstudio entschieden. So können sie entspannt unter Frauen trainieren, fühlen sich beide wohl auch im Sauna- und Solariumbereich. Überhaupt ist es das Flair des Studios, das beiden gefällt; natürlich auch das vielseitige Kursprogramm sowie die Angebote im Wellnessbereich. „Man wird



Julia Nikolovski (li.) und Lisa Kar trainieren gerne im Ladies get fit. Foto: p|

dort abgeholt, wo der eigene Fitnessgrad liegt“, sagt Julia, „und kann das Training sofort und individuell daran anpassen.“

Bereit haben es beide noch keinen Tag – und der Fitnesserfolg kann sich mittlerweile auch sehen lassen. (rp)

**Am besten gleich einen Probestern vereinbaren oder**

**unverbindlich vorbeikommen – das Team um Karin Niggel freut sich. Kontaktaufnahme unter Tel. 08861-241333; weitere Informationen im Internet unter [www.ladies-get-fit.de](http://www.ladies-get-fit.de); Damenstudio Ladies get fit, Raiffeisenstr. 9, 86972 Altstadt**

**ladiesgetfit**  
frauen dürfen mehr erwarten