

#### FIGUR STRAFFEN UND FORMEN:

**HOT IRON:** Mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

**BAUCH WORKOUT:** 25 Minuten energiegeladenes Six-Pack-Workout mit Fokus auf dem Aufbau und der Kräftigung der Rumpf-, insbesondere Bauchmuskulatur.

**FIGURTRAINING:** Gezieltes Ganzkörpertraining zum Straffen und Formen des gesamten Körpers.

**KRAFTAUSDAUER & FLEXIBAR:** Kraftausdauertraining zur gezielten Steigerung der Tiefenmuskulatur mit dem Flexistab.

#### ABNEHMEN, FETT VERBRENNEN UND AUSDAUER VERBESSERN:

**STEP & FUN:** Eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauer, Koordination, Beine-Po-Training und Choreographie mit dem Step-Brett.

**INDOOR CYCLING:** Mitreißendes Ausdauertraining mit Berg- und Talfahrten zur Musik. Das perfekte Workout für Alle, die schnell in Top-Form kommen und gleichzeitig Spaß haben wollen.

**BODYWORKOUT:** Energiegeladenes Kraftausdauertraining zur Förderung der Ausdauer und des Fettstoffwechsels.

#### RÜCKEN STÄRKEN, HALTUNG VERBESSERN, ENTSPANNEN:

**RÜCKEN & RELAX:** Wirbelsäulen-Training zur Haltungsverbesserung, Körperwahrnehmung und Aufbau der Rumpf-, insbesondere der Rückenmuskulatur in Kombination mit Stretch- und Dehnübungen

**PILATES:** Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Schulung der Koordination und des Gleichgewichtes.

**FASZIENTRAINING:** Faszientraining und Faszienmassage wirkt den Faszien-Verklebungen effektiv entgegen. Für Elastizität und Beweglichkeit.

**BALLANCE:** Pure Entspannung für Rücken und Bandscheiben. Steigert Beweglichkeit und wirkt muskulären Dysbalancen entgegen..

**YOGA:** Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Förderung der Kraft, Koordination und Stressbewältigung.

**FIT & VITAL:** Sanftes und langsames Ganzkörpertraining. Besonders geeignet für alle Junggebliebenen. Hier werden Gelenke wieder geschmeidig. Ein Muss für die zweite Lebenshälfte.

#### GANZHEITLICH, FUNKTIONALES TRAINING:

**INFUNCTION:** Das ganzheitliche Training: Stärkung von Kraft, Ausdauer und Koordination im Zirkelsystem. Bitte Platz reservieren!

#### PRÄVENTION VON KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST:

**§20 PRÄVENTIONSPROGRAMM:** Gesundheitsorientiertes Training für Ihre Gesundheit (von Krankenkassen bezuschusst).

3 Programme: Kraftausdauer, Zirkeltraining, Muskelentspannung.

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag, Mittwoch, Freitag:  
9.00 - 22.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag:  
09.00 - 12.30 Uhr, 15.00 - 22.00 Uhr

Samstag:  
14.00 - 18.00 Uhr

Sonntag:  
9.00 - 15.00 Uhr

Feiertag:  
09.00 - 12.30 Uhr

#### INJOY LOHNE

Von-Dorgelo-Str. 2  
49393 Lohne

(0 44 42) 18 53

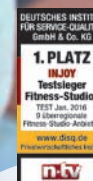
info@injoy-lohne.de

www.injoy-lohne.de

www.facebook.com/InjoyLohne

# INJOY

# KURSPLAN



Fühl Dich NEU

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

# INJOY GRUPPENKURSE

## MONTAG

REDJOY GREENJOY

09.30 - 10.25  
HOT IRON

10.30 - 11.25  
RÜCKEN &  
RELAX

18.00 - 18.25  
FASZIENTRAINING

18.00 - 18.55  
§20 PRÄVENTION  
Kraftausdauer

18.30 - 19.25  
HOT IRON

19.30 - 20.25  
PILATES

## DIENSTAG

REDJOY GREENJOY

09.30 - 10.25  
STEP & FUN

18.00 - 18.25  
BAUCH WORKOUT

18.30 - 19.25  
BODY WORKOUT

19.30 - 19.55  
BALLANCE

20.00 - 20.45  
INFUNKTION

## MITTWOCH

REDJOY GREENJOY

09.30 - 10.25  
FIT & VITAL

18.00 - 18.55  
§20 PRÄVENTION  
Kraftausdauer

18.30 - 19.25  
HOT IRON

19.30 - 20.25  
RÜCKEN & RELAX

## DONNERSTAG

REDJOY GREENJOY

09.30 - 10.25  
INDOOR  
CYCLING

18.00 - 18.45  
INFUNKTION

18.30 - 18.55  
BAUCH WORKOUT

19.00 - 19.55  
RÜCKEN & RELAX

19.00 - 19.55  
INDOOR CYCLING

## FREITAG

REDJOY GREENJOY

09.30 - 10.25  
KRAFTAUSDAUER  
& FLEXIBAR

10.30 - 11.25  
FLE-XX  
FASZIENTRAINING

17.30 - 18.15  
INFUNKTION

18.30 - 19.25  
INDOOR CYCLING

## SONNTAG

REDJOY GREENJOY

10.30 - 11.30  
YOGA

- FIGUR, KRAFTTRAINING
- AUSDAUERTRAINING
- RÜCKEN, GESUNDHEIT
- FUNKTIONSTRAINING
- PRÄVENTION VON KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST, BITTE ANMELDEN

### UNSERE KOOPERATIONSPARTNER











Fühl Dich NEU  
