

FIGUR STRAFFEN UND FORMEN:

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

DEEP WORK: Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Die perfekte Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung.

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

KORCE: Dynamisches Coretraining für deine starke Körpermitte: Core-Kräftigungsübungen, kombiniert mit Mobility- und Stabilitätsübungen.

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

ABNEHMEN, FETT VERBRENNEN UND AUSDAUER VERBESSERN:

JUMPING: Einzigartige Trampolin Fitness für Bauch, Beine, Po und eine verbesserte Ausdauer. Das Workout schont die Gelenke und schüttet jede Menge Glückshormone aus.

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.

BODY WORKOUT: 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- und Rückenmuskulatur.

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:

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

PRÄVENTION VON KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST:

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

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 - 14.00 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

1

2

DIENSTAG

1

2

MITTWOCH

1

2

DONNERSTAG

1

2

FREITAG

1

2

SAMSTAG

1

2

10.30 - 11.25
RÜCKEN &
RELAX

09.30 - 10.25
FIT & VITAL

09.30 - 10.25
INDOOR
CYCLING

09.30 - 10.25
KRAFTAUSDAUER
& FLEXIBAR

18.00 - 18.45
§20 PRÄVENTION
Kraftausdauer

18.00 - 18.25
BAUCH
WORKOUT

18.00 - 18.55
DEEP WORK

17.30 - 18.15
INFUNKTION

SONNTAG

1

2

18.30 - 19.25
HOT IRON

18.30 - 19.25
BODY
WORKOUT

18.30 - 19.25
INDOOR
CYCLING

18.30 - 19.25
HOT IRON

19.00 - 19.55
JUMPING

19.00 - 19.55
INDOOR
CYCLING

18.30 - 19.25
INDOOR
CYCLING

19.30 - 20.25
YOGA

19.30 - 20.25
RÜCKEN &
RELAX

11.00 - 11.55
SPECIAL

FIGUR, KRAFTTRAINING

AUSDAUERTRAINING

RÜCKEN, GESUNDHEIT

FUNKTIONSTRAINING

PRÄVENTION von Krankenkassen bezuschusst, bitte anmelden

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

LMZ

haskamp

Eichen
APOTHEKE