

KURSPLAN

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:15 Rückenschule [60 min]	09:30 Kinderbetreuung [bis 11:30 Uhr]	09:15 Aroha [60 min]	09:30 Kinderbetreuung [bis 11:30 Uhr]	09:30 Indoor Cycle [60 min]	10:30 Zumba [45 min]	11:00 Rücken-Fit [60 min]
10:20 Faszientraining [30 min]	10:00 CLUB JOY Fit & Shape [60 min]	10:30 Reha-Gym [45 min]	10:00 IN-Balance Sturzprophylaxe [30 min]	10:00 Rückenschule [60 min]	11:15 CLUB JOY Power [45 min]	12:00 Faszientraining [30 min]
16:00 Kinderbetreuung [bis 18:00 Uhr]	17:00 Reha-Gym [45 min]	16:00 Kinderbetreuung [bis 18:00 Uhr]	10:30 Rückenschule [60 min]	18:00 Kickboxen [60 min]	12:00 Chakra Yoga [45 min]	12:30 Reha-Yoga [60 min]
17:30 Basic Step [30 min]	18:00 Rückenschule [60 min]	18:00 Rückenschule [60 min]	17:00 UX Cross Beginner [45 min]	18:30 UX Cross Core [45 min]		
18:00 CLUB JOY Step [45 min]	18:00 CLUB JOY Fit & Shape [60 min]	17:30 Power Yoga [90 min]	17:30 Yogilates [90 min]	19:15 Zumba [60 min]		
18:30 Kundalini Yoga [90 min]	19:00 Faszientraining [30 min]	19:00 Indoor Cycle [60 min]	18:30 CLUB JOY Power [60 min]			
18:45 Power Bauch [30 min]	19:00 Zumba [60 min]	19:30 UX Cross Xtreme [45 min]	19:45 Indoor Cycle [60 min]			
19:20 Rückenschule [60 min]		INTENSIVBETREUUNG auf der Trainingsfläche MO: 09:00 - 10:00 Uhr 17:30 - 18:30 Uhr DI: 09:30 - 10:30 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr MI: 17:30 - 18:30 Uhr DO: 09:30 - 10:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr FR: 09:30 - 10:30 Uhr	20:00 Orientalischer Tanz [120 min]			
19:30 UX Cross Xtreme [45 min]						

■ Kursraum 1
■ Kursraum 2
■ UX Cross INJOY functional

ÖFFNUNGSZEITEN

INJOY Wiehl (Am Hans-Teich 14)
 MO/MI/FR: 08:00 – 22:00 Uhr
 DI/DO: 06:00 – 22:00 Uhr
 SA/SO: 08:00 – 20:00 Uhr

Saunazeiten:
 MO/DI/DO/FR: 18:00 – 21:30 Uhr
 MI Damensauna:
 09:00 – 13:00 Uhr
 18:00 – 21:30 Uhr
 SA/SO: 10:00 – 18:00 Uhr

INJOY functional (Wilhelm-Grüner-Weg 18)
 MO-FR: 10:00 – 22:00 Uhr
 SA: 12:00 – 18:00 Uhr
 SO: 10:00 – 16:00 Uhr

AROHA | Ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs, der Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt und zu innerer Ausgeglichenheit führt. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden.

INDOOR CYCLE | Eines der beliebtesten Trainingsprogramme ist Indoor Cycling. Das ideale Programm für jeden, der abnehmen will und /oder seine Ausdauer verbessern möchte. Radfahren, sind wir nicht alle damit aufgewachsen? Indoor Cycling basiert auf dieser alltäglichen Aktivität: weil viele Kalorien beim Cycle verbrannt werden, wirst du rasche Erfolge spüren. Die mitreißende Musik sorgt für extra Energie während des Trainings!

CLUBJOY FIT & SHAPE® | Mit Clubjoy Fit & Shape® bieten wir ein effektives Ganzkörper- Workout an, das unterschiedlichsten Bedürfnissen Rechnung trägt. Im ständigen Wechsel werden sowohl die Kraft- und die Schnellkraft als auch die allgemeine Kondition trainiert.

CLUBJOY POWER® | Ein sehr effektives Gruppentraining mit Langhanteln und Gewichtsscheiben. Das Gewicht wird individuell an Bedürfnisse und Zielsetzungen angepasst. Kraft, Fitness und Energie werden zusehends gesteigert.

CLUBJOY STEP® | Das Gruppentraining mit einer kleinen Fußbank, dem Step. Du trainierst intensiv den Aufbau der Muskulatur und dein Herz-Kreislaufsystem sowie die Fettverbrennung. Clubjoy Step® macht viel Spaß, lass dich von der Musik und deinem Trainer mitreißen!

FASZIEN TRAINING | Dauerhafter Stress oder zu starke und ungünstige körperliche Belastungen führen zur Verhärtung von Faszienzügen. Das Faszientraining löst schmerzhaft verklebte Faszien im ganzen Körper und sorgt für mehr Elastizität, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit!

IN-BALANCE STURZPROPHYLAXE | Der menschliche Körper vollbringt täglich beim Gehen, Stehen, Sitzen, Springen, Laufen oder Tanzen einen Balanceakt. Der Gleichgewichtssinn sorgt u.a. dafür, dass dein Körper weiß, welche Muskeln wann gebraucht werden, um zu stabilisieren und Stürze zu verhindern. In diesem Kurs trainieren wir speziell diesen Gleichgewichtssinn.

NORDIC WALKING | Es gilt als die ideale Ausdauersportart, denn du trainierst gleichzeitig Ober- und Unterkörper, hast mit den Nordic-Walking-Stöcken eine Unterstützung des Bewegungsablaufs und kommst nicht gleich außer Atem. Das alles noch an frischer Luft - also, los geht's!

ORIENTALISCHER TANZ | Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft im Einklang. Und es macht nicht nur Spaß - Bauchtanz ist auch ein ganzheitliches Fitnesstraining - für Körper, Geist und Seele.

POWER-BAUCH | In nur 30 Minuten effektivem Training für die gesamte Bauchmuskulatur kommen wir dem Waschbrettbauch ein ganzes Stück näher.

REHA-GYM | Programme für Reha-Mitglieder. Ergänzend wird mit gezielten Übungen eine schwache Beckenmuskulatur gekräftigt.

RÜCKEN-FIT | Der Rücken - stabil und mobil! Abwechslungsreicher Rückentrainingskurs mit gezielten Übungen zum Training der Tiefenmuskulatur.

RÜCKENSCHULE | Gezielte und abwechslungsreiche Übungen für die Rumpfmuskulatur machen dich fit für den Alltag und bereifen dich in kurzer Zeit von deinen Rückenbeschwerden.

YOGA | Eine wundervolle Kombination aus dynamischen Übungen, Atemtechnik und Entspannung hilft uns, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Die harmonisierende Wirkung ist sofort spürbar.

YOGILATES | Eine Trainingsmethode, die die Stärkung der Körpermitte integriert und allgemeine Prinzipien des Pilates mit der Hatha Yoga Praxis kombiniert. Gestartet wird mit einem intensiven, aber gelenkschonenden Warm-Up. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, dem Rücken und der Atmung. Zudem werden Willenskraft und Selbstdisziplin geschult.

ZUMBA | Los gehts mit der Party! Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben!

Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt!



Folgen Sie uns auch auf facebook!