

KURSPLAN

BODYFORMING, BBP ... Effektives Training mit und ohne Hilfsmittel hauptsächlich für die Problemzonen Bauch Beine Po. Spüren Sie, wie diese Trainingsmethode Sie schnell und effektiv zum Ziel führt.

WIRBELSÄULE, RÜCKENFIT ... Das „Rezept“ gegen die Volkskrankheit Nummer 1: Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen sind Hauptbestandteile diese Kurses. Spüren Sie, wie sich Ihre Haltung verbessert und wie Sie Rückenbeschwerden entgegenwirken.

YOGA ... ist eine Form des ganzheitlichen asiatischen Körpertrainings und basiert auf einer jahrtausenden alten Lehre. Erleben Sie, was dieses sanfte und doch fordernde Workout so beliebt macht.

STEP ... Ausdauer- und Fettverbrennungstraining mit höhenverstellbaren „Stufen“. Mit tollen Choreos und abwechslungsreicher Musik wird auch die Koordination verbessert. Erleben Sie, wie viel Spaß so eine Stunde machen kann.

PILATES ... Ein ganzheitliches Fitnesssystem, das Körper und Geist in Einklang bringt. Pilates bietet ein effektives, gesundheitsorientiertes und sicheres Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene.

CYCLING ... Ihre Hände umschließen den Lenker, Sie sitzen im Sattel und treten in die Pedale. Das Schwungrad beginnt sich zu drehen, die Musik und die Gruppendynamik reißen Sie mit. Genießen Sie dieses effektive Fettverbrennung- und Herzkreislauftraining auf dem Cyclingrad.

LES MILLS BODYCOMBAT ... BODYCOMBAT® ist ein kraftvolles Cardio-Workout, bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses hochenergetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo und Tai Chi.

LES MILLS BODYBALANCE ... BODYBALANCE® ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht.

LES MILLS BODYPUMP ... Das Original-Handelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Voraussetzung: PUMP-Klinik (Dienstag 18.00)

Dance ... Du willst etwas für deinen Körper tun und dabei auch noch Spaß haben? HipHop tanzen und Dance-Fun erleben? Dann ist D! 's Kids Club genau das richtige für dich (6-11 Jahre)

Dance ... Du hast Bock auf fette Choreos und einmal jährlich einen kostenlosen HipHop-Workshop mit D! ? Dann ist D! 's Dance Club genau das richtige für dich. (12-18 Jahre)

KINDERLEICHT ... Das Abnehmprogramm für Kinder und Jugendliche. Informationen im INJOY oder bei Ihrem Kinderarzt.

INJOY ZIRKEL ... Mit dem neuen INJOY-Zirkel können Sie Ihre Trainingszeit durch hocheffizientes Zirkeltraining um bis zu 50% verkürzen. Je nach individueller Zielsetzung können Sie so Pfunde schmelzen lassen, Ihre Muskeln sanft stärken oder aber sie dynamisch aufbauen.

START UP ... Das Trainingsprogramm für Jugendliche ab 12 Jahren zu besonders günstigen Konditionen.

ZUMBA ... Schluss mit dem Workout - Los geht's mit der Party. Ganzkörpertraining nach mitreissenden lateinamerikanischen Rythmen mit tänzerischen Elementen und Kräftigungsübungen.

Öffnungszeiten

MO - FR 8.00 - 23.00 Uhr
SA / SO / FEIERTAGS 9.00 - 20.00 Uhr

Kinderbetreuungszeiten

MO - FR 9.00 - 12.00 Uhr & MO - DO 15.00 - 20.00 Uhr
SA 14.00 - 17.30 Uhr • SO 9.00 - 13.00 Uhr

INJOY-Zirkel Intensivbetreuungszeiten

MO - FR 8.30 - 10.30 Uhr & 17.00 - 20.00 Uhr



Bitte aus Sicherheits- und Hygienegründen beachten:

Feste und saubere Turnschuhe

Stets ein Handtuch mit in die Kurse nehmen

Für ausreichend Flüssigkeit sorgen

Bei verpasstem WarmUp bitte den nächsten Kurs wählen

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Villingen

GALIMAR Sport- und Gesundheitspark
Gottlieb-Daimler-Str. 6 • 78048 VS-Villingen

Tel.: 07721-95190

Fax: 07721-951919

info@injoy-villingen.de • www.injoy-villingen.de

Gestaltung: © mail@wg-graphics.com

*gültig ab
1.10.2011*

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Villingen - www.injoy-villingen.de

Gottlieb-Daimler-Str. 6 - 78048 Villingen - Tel. 07721-95190

Kursraum 1

Kursraum 2

Kursraum 3

Tag	9.15 - 10.15	10.15 - 11.15	15.30 - 16.30	16.30 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.15	20.15 - 21.15	Mo	9.30 - 10.45	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	Mo	9.30 - 10.30	16.30 - 18.00	17.15 - 18.15	18.30 - 19.30
Montag	Wirbelsäule 	ZUMBA 		Beginners 	LES MILLS BODYCOMBAT 	LES MILLS BODYPUMP 	ZUMBA 	Mo	Yoga 	Wirbelsäule 	Bodyforming 	Mo	Cycling I 	Kinderleicht	Cycling Flach 	Cycling I
Dienstag	Step I 	Bodyforming 		Step I 	LES MILLS BODYPUMP 	Step III 		Di		PUMP Klinik 	Bodyforming 	Di			Cycling Flach 	Cycling Lang
Mittwoch	RückenFit 	LES MILLS BODYPUMP 		Bodyforming 	LES MILLS BODYBALANCE 	Step II 		Mi	15.00 - 16.00 	Beginners 	Advanced 	Mi	Cycling Berge 		Cycling Berge 	
Donnerstag	Step III 	Bauch, Beine, Po 		Kinderleicht	Yoga 	LES MILLS BODYPUMP 		Do	15.00 - 16.00 Kinderleicht	Advanced 	Wirbelsäule 	Do	Cycling Flach 	Cycling StartUp 	Cycling Berge 	Cycling Lang
Freitag	Step / BBP 	Pilates 		Bodyforming	Step III 	Step II 		Fr			LES MILLS BODYBALANCE 	Fr	Cycling Flach 		Cycling I 	
Samstag			LES MILLS BODYPUMP 		ZUMBA 			Sa				Sa			Cycling Berge 	
Sonntag	Bodyforming 	Step II 						So				So	Cycling Flach 	Cycling Berge 		

UNSER TIPP:
L-CARNITIN VOR DEM TRAINING!
SCHON PROBIERT? DER FIGURSHAKE
NACH DEM TRAINING!
BITTE SPRECHT UNS AN!

NORDIC WALKING
Donnerstags
9.30 - 10.30 & 18.30 - 19.30

LEGENDE

- I Einsteiger
- II Mittelstufe
- III Fortgeschrittene
- Kinderbetreuung

INJOY Rückenzentrum: Präventives Rückentraining für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken.

INJOY Abnehmzentrum: „Abnehmen und sich Wohlfühlen“ Professionelle Ernährungsberatung und gezieltes Training führt Sie zum Ziel.

Präventionskurse: Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich. Wirbelsäule / Pilates / Yoga / Nordic Walking / Spinning / INJOY Rücken-Fit-Kurs / Clever Inform Premium