

Aerobic & Bodystyle

Ganzkörpermuskelertraining zur Straffung und Körperformung in Kombination mit Herz-Kreislauftraining.

Bodypump®

Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen (max. 20 Plätze).

BMW - Bauch muss weg

Effektives Bauchtraining.

maxxF®

maxxF bedeutet maximale Fitness, maximale Effektivität und maximale Kraft. Ganzkörpertraining ohne Zusatzgeräte.

Yoga

Ganzheitliche Körperübungen zur Verbesserung von Haltung, Stabilität, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag. Hata Yoga im Stil von Iyengar mit Hilfsmitteln.

Hormonyoga

Beeinflusst den Hormonspiegel, z.B. bei Beschwerden in den Wechseljahren. Es ist eine Yogaform, die die Hormonproduktion durch dynamische Körperarbeit aktiviert.

Rücken- und Beckenbodentraining

Mobilisation der Wirbelsäule, sowie Kräftigung der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur durch statische und dynamische Übungen mit und ohne Zusatzgeräte.

Pilates

Ganzkörpertrainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Pilates Allegro

Figurformung, Kraftaufbau, Ausgleichstraining oder einfach Spaß an einer neuen Form der Bewegung. Programm über 20 Wochen in der Gruppe oder im Einzeltraining.

Step

Ausdauertraining auf einer Step-Plattform zur Reduktion des Körperfettgehalts.

SH'BAM

Ausdauertraining und Fettverbrennung mit leichten Schrittfolgen ohne „hard work“ Workout.

SenFi

Ausdauertraining und Fettverbrennung mit leichten Schrittfolgen im 3/4 Takt mit koordinativen Armbewegungen.

INJOY Abnehmkonzept

Wissenschaftlich begleitetes Abnehmprogramm.

Fitnessführerschein

In Theorie und Praxis werden Fragen des allgemeinen Trainings zum Thema Rücken, Kraft, Entspannung, Ausdauer und Abnehmen beantwortet. 8-Wochen-Kurs, von den Krankenkassen bezuschusst.

INJOY Trainingszirkel

Der INJOY Trainingszirkel ist während der angegebenen Zeiten betreut.

INJOY Lady Dorsten

Martin-Luther-Str. 1 · 46284 Dorsten

Telefon (02362) 60 61 50

Telefax (02362) 60 61 555

Internet www.injoylady-dorsten.de

E-Mail info@injoylady-dorsten.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi & Fr 08.30 - 22.00 Uhr

Di & Do 08.30 - 12.30 Uhr

15.30 - 22.00 Uhr

Sa 10.00 - 14.00 Uhr

So & Feiertag 10.00 - 14.00 Uhr

Miniclub

Mo - Fr 09.00 - 11.45 Uhr

Mo, Mi 15.30 - 18.30 Uhr

So & Feiertag 10.00 - 13.00 Uhr



für ein besseres Leben

INJOY Lady
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

für ein besseres Leben

ab 07. Februar 2011

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
	Turnhalle	Wellnessbereich/Fläche	Turnhalle	Wellnessbereich/Fläche	Turnhalle	Wellnessbereich/Fläche	Turnhalle	Wellnessbereich/Fläche	Turnhalle	Wellnessbereich/Fläche	Turnhalle	Wellnessbereich/Fläche
Vormittags	09.00 - 09.55 Aerobic & Bodystyle	09.00 - 09.55 Pilates Allegro	09.00 - 09.55 Yoga		09.00 - 09.55 Pilates		09.00 - 09.55 Ausdauer & maxxF					
	10.00 - 10.55 Bodypump®	10.00 - 11.00 INJOY Trainingszirkel	10.15 - 11.45 Hormonyoga	10.00 - 11.00 INJOY Trainingszirkel	10.00 - 10.55 SH'BAM®	09.30 - 10.30 INJOY Trainingszirkel	10.00 - 10.55 Rückenbeckenbodengymnastik	10.30 - 11.30 INJOY Trainingszirkel	10.00 - 10.55 Step	09.30 - 10.30 INJOY Trainingszirkel	10.30 - 11.25 Pilates	10.30 - 11.30 INJOY Trainingszirkel
											11.30 - 12.00 Step ganz einfach	
17h			17.00 - 18.00 INJOY Trainingszirkel		17.30 - 18.30 INJOY Trainingszirkel				17.30 - 18.45 Yoga		Ausdauertraining Muskel- & Figurtraining	
18h	18.00 - 18.55 Bodypump®	18.00 - 19.00 INJOY Trainingszirkel	18.00 - 18.55 Rückenbeckenbodengymnastik		18.00 - 18.25 maxxF		18.00 - 18.55 SenFi	18.00 - 18.55 Pilates			Rücken Yoga	
18h					18.30 - 18.55 BMW Bauch muss weg			18.00 - 19.00 INJOY Trainingszirkel		19.00 - 20.00 INJOY Trainingszirkel	Pilates	
19h	19.00 - 19.55 Step	19.30 - 20.25 Pilates Allegro	19.00 - 19.55 SH'BAM®		19.00 - 19.55 Bodypump®		19.00 - 19.55 SH'BAM®					
20h	20.00 - 20.55 Yoga Meditation					20.00 - 21.30 Hormonyoga						