








Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Intensivbetreuungszeiten
09.00 - 09.30  HerzKreislauf	09.00 - 09.45  Beweglichkeit	09.00 - 09.30  Rumpfttraining		09.00 - 09.45  Rücken	Montag 9.00 - 11.00 Uhr 17.30 - 19.30 Uhr
09.35 - 10.10  Rumpfttraining		09.35 - 10.00  HerzKreislauf			Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr 17.30 - 19.30 Uhr
				10.00 - 10.30  Rumpfttraining	Mittwoch 9.00 - 11.00 Uhr 17.30 - 19.30 Uhr
					Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
					Freitag 9.00 - 11.00 Uhr 17.00 - 19.00 Uhr
					Öffnungszeiten
					Mo. + Mi. 8.30 - 21.00 Uhr
					Di. 8.30 - 12.00 Uhr + 15.00 - 21.30 Uhr
					Do. 15.00 - 21.30 Uhr
					Fr. 8.30 - 12.00 Uhr + 15.00 - 21.00 Uhr
					Sa. 13.00 - 17.30 Uhr
					So. 9.30 - 13.00 Uhr
					Sauna
					Mo. Frauen
					Mi. Männer
					Fr. bis 18.30 Uhr Frauen ab 18.30 Uhr gemischt
					Di., Do. und Sa. nur nachmittags/gemischt
					* Sonderkurs nach Anmeldung
					
					www.injoy-lebach.de Tel.: 0 68 81 / 5 24 59

Kursbeschreibung



Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem und baut Körperfett ab.



Pulsgesteuertes Herz-Kreislauf-Training.



Ein Personal-Training inspiriertes 30-Minuten-Workout für alle. Sportwissenschaftlich fundierte Übungen stärken gezielt den Rumpf. Rückenbeschwerden wird vorgebeugt, die Haltung deutlich verbessert.

INJOY-Ernährungs- und Abnehmkurs

8 Wochen Intensiv-Kurs auch für Nichtmitglieder, Anmeldung erforderlich.

INJOY-Rückenkurs

8 Wochen Intensiv-Kurs auch für Nichtmitglieder, Anmeldung erforderlich.

MaxxF Gymnastik

Ganzkörpertraining ohne Übungsgeräte; Top Übungen nach den neuesten EMG-Messungen der Uni Bayreuth; kurzer Zeitfaktor, hochintensiv.

Pilates

Schafft ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Flexibilität.

Radfahren + Indoor-Cycling

Pulsgesteuertes Ausdauertraining zur Verbesserung der Grundlagenausdauer.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur; Mobilisation und Dehnung.



Friedensstrasse 2

66822 Lebach

Tel.: 06881 / 52459

e-mail: info@injoy-lebach.de

www.injoy-lebach.de

Leistungen

Auf 1100 qm Fläche bieten wir unter anderem...

- Relax- und Solariumbereiche
- Saunen und extra Damen-/Herrensauna-Tage
- Tages- und Monatskarten

INJOY-Betreuungskonzept

Qualifizierte Betreuung
Regelmässige Fitness-Tests und Analysen
Regelmässige Anpassung der Trainingspläne

INJOY-Rückenzentrum

Anerkannt vom Behinderten-Sportverband
Reha- und Präventionssport
Rückenkurse
Rückenstatusbestimmung
Intensivkurse

INJOY-Abnehmzentrum

Ernährungsberatung
Abnehmpläne und -kurse, Abnehmprogramm
Einzelcoaching
Problemzonengymnastik

INJOY-Herz-Kreislaufzentrum

Pulsgesteuertes Herz-Kreislauftraining
Polar Own Zone Training

INJOY-Trainingszirkel

Chipkartengesteuertes Gerätetraining

Medizinischer Beirat:

Gemeinschaftspraxis für Orthopädie/Rheumatologie
Dr. med. Jürgen Aeckerle
Dr. med. Markus Kreie

