







# Kursplan INJOY Olsberg November bis April

	<u>Montag</u>		<u>Dienstag</u>		<u>Mittwoch</u>		<u>Donnerstag</u>		<u>Freitag</u>		<u>Samstag</u>		<u>Sonntag</u>	
	K 1	K 2	K 1	K 2	K 1	K 2	K 1	K 2	K 1	K 2	K 1	K 2	K 1	K 2
09:00 Uhr							9:15 Uhr Wirbel- säulen- gymnastik							
09:30 Uhr			Body Styling		Zirkel- training Fit over 50				Walking/ Nordic Walking					
10:15 Uhr														Kraft- training Radsportler Ab Februar
14:30 Uhr												Indoor- biking spezial		
16:00 Uhr												15:45 Uhr Indoor- biking spezial		
17:30 Uhr														
18:00 Uhr					Pilates			Indoor- biking 	18:30 Uhr Pilates					
19:00 Uhr			BOSU und co.	Indoor- biking	Bauch Intensiv (30 Minuten)					Indoor- biking 				
20:00 Uhr	Wirbel- säulen- gymnastik	Indoor- biking			CrossFit 19:30 Uhr 									

Öffnungszeiten: Mo.- Mi.- Fr. 8.30 - 22.00 Uhr Di.- Do. 8.30 - 12.00 Uhr & 15.30 – 22.00 Uhr Sa. 14.00 – 18.00 Uhr So. 10.00 – 15.00 Uhr

# Was ist was?


**Bauch Intensiv:** Intensives 30 Minütiges Bauchmuskeltraining für Alle, die den „Waschbrettbauch“ wollen! Der Name ist Programm, hier geht es dem Bauch an den Kragen – leicht zu erlernen, aber trotzdem effektiv!

**Body-Styling:** Hier bringen wir den gesamten Körper in Form.

**BOSU und co.:** Balanceübungen und gezielte Kräftigungsübungen mit Zusatzgeräten auf dem BOSU-Ball

**CrossFit:** CrossFit ist das Langhantel Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskelgruppen mit den Besten Gewichtsübungen, wie z.B. Kniebeugen, Bankdrücken etc.

**Indoorbiking:** Ein begeisterndes Trainingskonzept auf dem Rad in der Gruppe. Musik und hohe Trittfrequenzen

werden dabei mit mentalem Training kombiniert. Ein perfektes Workout für Ausdauer, Muskulatur und Fettverbrennung! Mit zusätzlichen  Kursen, werden deine individuellen Herzfrequenzwerte vor der Stunde ermittelt.

**Nordic Walking:** Ist ein Ausdauersport, der außerhalb des Studios stattfindet. Bei dem Nordic Walking wird das Gehen durch den Einsatz zweier Stöcke im Rhythmus der Schritte unterstützt

**Pilates:** Wer Entspannung und Stressbewältigung für Körper und Geist sucht ist hier genau richtig. Gleichzeitig verbessern wir die Körperhaltung mit kräftigenden Übungen und Dehnungen der gesamten Körpermuskulatur.

**Step:** Stepp ähnelt dem Treppensteigen. Mit kreativen Schrittkombinationen bringen wir vor allem Po, Hüft- und Oberschenkel-muskulatur in Form. Mit Ausdauer förderndem Training nach flotter Musik und mit viel Spaß lassen wir die Kalorien schmelzen.

**Wirbelsäulengymnastik:** Zielgerechter Aufbau der Wirbelsäulenmuskulatur!

**Zirkeltraining Fit over 50:** Hier steht der Chef – Thomas Tampier selber mit in der Reihe (eben 50+ ). Das Konzept wurde von Ihm selber entwickelt und wird bereits von einigen Krankenkassen mit Boni für die Teilnehmer honoriert

**Zumba:** Ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Tanz-Fitness-Programm.

**Zirkelbetreuung:** Intensive Kontrolle im Injoy Trainingszirkel. Hier steht Dir Dein Trainer im Zirkel zur Verfügung.

Mo: 09:00 – 12:00 Uhr 16:00 – 18:00 Uhr  
Di: 09:00 – 12:00 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr  
Mi: 09:00 – 12:30 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr  
Do: 09:00 – 12:00 Uhr 16:00 – 18:00 Uhr  
Fr: 08:30 – 10:30 Uhr 14:00 – 15:00 Uhr 16:30 – 18:30 Uhr  
Sa: 14:00 – 18:00 Uhr  
So: 10:00 – 15:00 Uhr

*für ein besseres Leben*

  
**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS