

NEU! „FUNCTIONAL TRAIN“ in der



An unserer in Süddeutschland fast einzigartigen QUEENAX Bridge mit stolzen 21 Trainingsplätzen kannst du erleben wie Training in der Gruppe dich beflügeln wird. Durch unsere kompetenten Trainer ist gewährleistet, dass du die Übungen korrekt ausführst. Du kannst selbst steuern wie intensiv du dein Training gestaltest, also probiere es einfach aus. Es gibt nichts zu verlieren, außer ein paar Kalorien!



NEU! TRX - FUNKTIONELLES TRAINING

Der TRX Suspension Trainer ist knackig, kurz und total effektiv. Du trainierst in einer bis dato nie erreichten Intensität mit deinem eigenen Körpergewicht und der Schwerkraft!

NEU! SUPER - FUNKTIONELLES TRAINING

Superfunktional ist eine Suspension Fitness Training Bar von Queenax™ erstellt. Superfunktional beherbergen bilaterale, einseitige, schwingende, hängende, teambasierte und balancierende Bewegungen. Der perfekte Einstiegskurs in die funktionelle-Trainingswelt!

NEU! UFO - FUNKTIONELLES TRAINING

Das UFO (Unidentified Fitness Object) ist eine hängende Plattform mit großem Spaßfaktor, die die Motorik, das Balance- und Rhythmusgefühl, das Körperbewusstsein, die Konzentration und die Kraft fördert.

NEU! CIRCLE - HIT-TRAINING

Ein funktionelles Training, das den ganzen Körper kräftigt vom Rumpf bis zu den Armen und Beinen alle wichtigen Hauptmuskelgruppen beansprucht. Zum anderen ist der intervallartige Verlauf des Trainings eine Herausforderung, wenn es um Ausdauerfähigkeit, die Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems und damit die Fettverbrennung geht.

STEP & TONE

Die Verbindung von Step Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt.

BODYSTYLING

Du möchtest abnehmen oder deine Figur formen? Body-Styling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem mit verschiedenen Hilfsmitteln gearbeitet wird. Der Kurs eignet sich für alle Trainings- und Altersstufen.

BODYPUMP®

ist ein Kräftigungsworkout, das für jeden geeignet ist. Diese Form von Krafttraining bringt Dich in Form, macht Dich fit und schlank.



POWER WORKOUT

Ein einfaches, forderndes und athletisches Intervalltraining - kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein.

ZUMBA®

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness Programm zu südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen wie Salsa, Merengue... Man muss nicht tanzen können, aber Spaß am Bewegen haben. ACHTUNG hoher Kalorienverbrauch!



ZUMBA® STRONG

Eine einzigartige Kombination aus Geschwindigkeitsrausch und intensivem Workout zu heißer, genau auf das Workout abgestimmter Musik. Mithilfe deines Eigengewichtes verbesserst du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.

BBP / FUNCTIONING BBP

BBP ist ein intensives Workout rund um Bauch-Beine-Po. Functioning BBP ist zur ganzheitlichen Kräftigung und Straffung, abwechslungsreich und funktionell.

BAUCHKILLER

Willst du einen „Waschbrettbauch“? Ein 45 Minuten effektives Bauchtraining. Du wirst motiviert, deine Komfortzone zu verlassen!

BARRE CONCEPT

Ein Ballettstangen Workout mit Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Ein gezieltes Training für einen straffen Körper.

TAE BO®

Ein Ganzkörper Workout für Jeden. Die Bewegungsabläufe basieren auf kampfsportorientierten Trainingsformen.

AEROBIC

Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit einem leichten Herz Kreislauf Training. Mit passender Musik und viel Spaß werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

MUSKEL POWER

ist ein intensives Dreisatz-Muskeltraining mit der Langhantel. Das Workout ist für jede(n), der einen Kick für das Muskeltraining sucht! Hart aber Fair!

NEU! BODY ART

Rückenprobleme, fehlende Dehnfähigkeit und Stabilität, keine Kraft? Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin (Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser) und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.



PILATES

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Zwerchfell, Beckenboden) gestärkt wird. Das Workout ist sehr gelenkschonend und trägt zur Verbesserung der Körperhaltung bei.

FASZIEN TRAINING

Die bindegewebigen Strukturen, die Faszien, geben unserem Körper Stabilität und Wohlbefinden. Faszientraining macht verklebte Faszien wieder geschmeidig – für mehr Beweglichkeit und weniger Rücken- und Gelenksbeschwerden.

YOGA

Ein ganzheitliches, fitnessorientiertes und dynamisches Workout, das Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Ein körperbezogenes und mentales Training.

RÜCKEN YOGA

ist die perfekte Bewegungsform, um den Rücken zu stärken, Verspannungen zu beseitigen und Rückenschmerzen zu lindern. Denn es gibt eine lange Reihe an speziellen Übungen, die deine untere Rückenregion, deinen oberen Rücken und Halswirbel, sowie Nacken stärken.

STRETCHING

„Ausgleich zum Alltag“, Stretching formt lange, schlanke Muskeln und beugt Verkürzungen und Verletzungen vor.

CYCLING in der IPHONE BOX

Unabhängig vom Fitnesslevel trainieren alle in derselben Gruppe auf stationären Fahrrädern, motiviert durch mitreißende Musik. Deine Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert sich schnell und effektiv.

FITNESSCLUB ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag	08:00 bis 22:00 Uhr
Samstag	09:00 bis 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	09:00 bis 18:00 Uhr

BÜRO ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag	09:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag	16:00 bis 19:00 Uhr

SAUNA ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag	10:00 bis 21:45 Uhr
Samstag	10:00 bis 17:45 Uhr
Sonn- und Feiertage	10:00 bis 17:45 Uhr

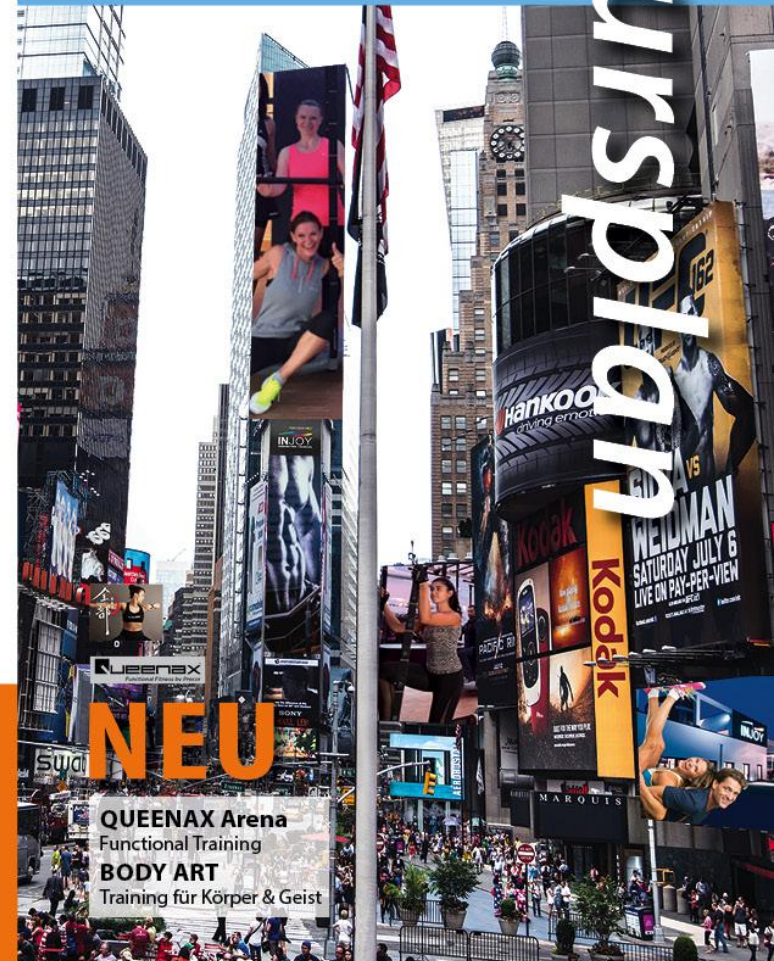
363 Tage geöffnet, 1. Weihnachtsfeiertag und 1. Januar geschlossen.

INJOY Fitness · Adam Opel Straße 10
78239 Rielasingen · Telefon 07731 / 93 16 0

www.injoy-singen.de

WINTERKURSPLAN

gültig ab 2.10.2017



INJOY Fitness
Adam Opel Straße 10
78239 Rielasingen

www.injoy-singen.de

Fühl Dich NEU
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS