

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami
9.00 - 9.55 Rücken		9.00 - 9.55 BODY PUMP			9.00 - 9.55 Pilates/Faszit Training	9.00 - 9.55 Aerobic Basic		9.00 - 9.55 Rücken					
10.00 - 10.55 BBP	10.00 - 10.55 YIN YOGA		10.00 - 10.55 Pilates	10.00 - 10.45 Bauchkiller	10.15 - 11.10 Hatha Yoga	10.00 - 10.55 Muskel Power		10.00 - 10.55 Bodystyling	10.00 - 10.55 INDISCHES Hatha Yoga	ZUMBA®		10.30 - 11.25 SURPRISE	
										11.30 - 12.15 Queenax Bauchkiller		Jede Woche ein anderer Kurs = siehe Auswahlliste	

Cyber-Cycling® **Cyber-Cycling-Kurse in der iPhone Box** Mo-Fr 8.30 - 21.30 Sa 9.30 - 17.30 So/Feiert. 9.30 - 17.30 - siehe Terminal!

Fühl dich NEU!

17.30 - 18.25
Injoy
BODY PUMP

18.00 - 18.55
Body Art

18.00 - 18.55
Full Power

18.00 - 18.55
Indisches
Hatha Yoga

18.00 - 18.55
Piloxing

18.00 - 18.55
Fun Tone®

18.00 - 18.55
Hatha Yoga

18.00 - 19.00
Queenax Funk. Training

19.00 - 19.55
Yoga Flow

19.00 - 19.55
ZUMBA®

19.00 - 20.00
Queenax Funk. Training

19.00 - 19.55
Booty
Builder®

19.00 - 19.55
Bauch-
Rücken-Faszit

Mo 19.15 - 20.10
Indoor-Cycling
iPhone Box

Mo 18.45 - 19.45
nur für externe
Radgruppe

NEU
Zur Teilnahme an den Kursen Funktionelles Training in der Queenax ist die Anmeldung an der Rezeption oder telefonisch erforderlich!

Wir behalten uns vor, ein Kurs kann wegen Teilnehmermangel zu jeder Zeit abgesetzt werden. Die Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt.

FUNKTIONELLES TRAINING IN TOM'S GYMI
An unsere 5 Stundentherapie der einzigartigen QUEENAX Bridge mit zuletzt 21 Trainingsplätzen kann Du erleben wie Training in der Gruppe dich befähigt wie. Durch unsere kompetenten Trainer ist gewährleistet, dass Du die Übungen korrekt ausführst. Du kannst selbst sehen wie intensiv Du die Trainingsmatrize, aber problemlos einlösen aus. Es geht nicht zu verlieren, auch ein paar Kalorien!

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.

UFO - FUNKTIONELLES TRAINING
Das UFO (Individual Fitness Objekt) ist eine handgelenk Plattform mit großem Spralbock, die die Motorik, die Balance und die Propriozeption, die Körperbalance, die Konzentration und die Kraft fördert.

CIRCLE - HIT-TRAINING
Ein funktionelles Training, das den ganzen Körper kräftigt von Rumpf bis zu den Armen und Beinen als wichtiges Reaktions- und Reaktionsprogramm beinhaltet. Zum anderen ist der intensitätsvolle Verlauf des Trainings eine Herausforderung, wenn es um Ausdauerfähigkeit, die Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems und damit auch um Fettverbrennung geht.

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

INJOY BODYPUMP
In der Körpergymnastik, die für jeden geeignet ist. Diese Form von Kräftigung bringt dich in Form, macht dich fit und schlank.

ZUMBA®
Ein von Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness Programm, das ständemäßigere und intensiveren Musik und Tanzelemente enthält. ... Man muss nicht tanzen können, aber Spaß am Bewegung haben. **ACHTUNG!** keine Kalorienzähler!

FULL POWER
Die perfekte Herausforderung! Eine einzigartige Kombination bei intensiven Intervalltraining, HIIT, Legatrics, Plyoing und Free-Style Cardio mit Spaß bis zur Leber.

MUSKEL POWER
In intensiven Dehnung-Muskelaufbau mit der Langhantel. Das Workout ist für jeden, der einen Kick für den Muskelaufbau sucht! Keine Angst!

FUN TONE®
Funktion® das funktionelle und athletische Training für den ganzen Körper mit viel Fun. In 45 Sekunden Intervallen werden alle Muskelgruppen beansprucht. Eine Verbesserung der funktionellen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Ein Training für ALLE!

BOOTY BUILDER®
Dieses 30-minütige Workout legt den Fokus - wie es der Name bereits verrät - auf die Gesäßmuskulatur und die Beine. Mit Hilfe von Power Bands, wird der Po gestärkt, gestreckt und definiert, was zudem unsere Mobilität, Flexibilität und unser Gleichgewicht positiv beeinflusst.

PILOXING
Mix aus Boxen und Pilates. Das Programm kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den zentralen und freien Übungen aus dem Pilates. In sich schnell verändernden Intervall-Training mit dem Ziel der verbesserten Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu stärken. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, helfen die tiefer liegenden Muskulaturen und die Körperhaltung verbessern sich insgesamt.

AEROBIC
Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit einem leichten Hatha-Flow-Training. Mit passender Musik und viel Spaß werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

CYCLING IN DER IPHONE BOX
Unabhängig vom Fitnesslevel trainieren alle in derselben Gruppe auf stationären Fahrrädern, wobei durch mittlere Musik, tolle Ausstattung und die Fähigkeit verbessert sich schnell und effektiv.

VIRENFREIE LUFT DANK LUFTREINIGERN!
Unsere Luftreiniger im ganzen Studio und auch im Kursbereich sorgen bis zu 99% für virus- und keimfreie Luft!

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

FASZIEN-TRAINING
Anwender-Schmerz-Kalorien - Faszien liegen direkt unter der Haut, schützen den Muskel vor Verletzungen, stärken und halten den Körper beweglich. Das Bindegewebe wird gestärkt.

BODY ART®
Ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

HATHA YOGA
Ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Im langen Wechsel über Du verschiedene Haltungen, wie Du sie Dein Leben bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst.

FLOW YOGA
Für mehr Stärke und Flexibilität. Kraftvoll und dynamisch werden in Yoga Flow einzelne Yoga Positionen verbunden und eine ideale Brücke zwischen Anspannung und Entspannung aufgebaut. Eine abwechslungsreiche und fordernde Stunde aus Stabilität, Kraft und Lockerheit.

TRADITIONELLES INDISCHES HATHA YOGA
Wir beginnen mit Pranayama (Atemübungen) und dann Kräftevolle Yogaübungen. Die Yogaübungen werden über einen längeren Zeitraum gehalten. Dies bringt dem Körper mehr Flexibilität & Entspannung. Während der Pausen werden wir in der Asana eine positive Schwingung in der Sitzung geben werden.

VINYASA & ASHTANGA YOGA
Ashtanga Yoga ist eine traditionelle Reihe von Haltungen in der gleichen Reihenfolge. Atmung auf jede der Übungen.

YIN YOGA
Yin Yoga wird mit passiven, länger gehaltenen Positionen in einem ruhigen Klima. Es zielt auf die tieferen Gewebe des Körpers, unsere Bindegewebe-Bänder, Gelenke, Knochen, die tiefen Muskeln des Körpers und die Meridiane. Energetisch gesehen verbessert Yin Yoga den Energiefluss. Yin Yoga trägt auch zu wunderbaren Vorteilen für die emotionale und geistige Gesundheit.

YOGA GEGEN RÜCKENSCHMERZEN
Ein spezifisches Yoga-Programm, das helfen, die Rückenbeschwerden zu lindern.

YOGA MATRIZEN
Yoga Matrizen können auch gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung.

FITNESSCLUB ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag 08:00 bis 22:00 Uhr
Samstag 09:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag- und Feiertage 09:00 bis 18:00 Uhr

SALINA ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag 10:00 bis 21:45 Uhr
Samstag 10:00 bis 17:45 Uhr
Sonntag- und Feiertage 10:00 bis 17:45 Uhr

363 Tage geöffnet, 1. Weihnachtsferiertag und 1. Januar geschlossen.
INJOY Fitness - Adam Opel Straße 10
78239 Rielasingen - Telefon 07731 / 93 16 0
www.injoy-singen.de

WINTERKURSPLAN
gültig ab 1. Nov. 2021

HER STEHEN HYGIENE UND SICHERHEIT AN ERSTER STELLE

INJOY Fitness
Adam Opel Straße 10
78239 Rielasingen
www.injoy-singen.de

FÜHR Dich NEU
INJOY
HERSTELBETRIEB SPILAS & KREISLAUF