






UNSER ANGEBOT FÜR IHR TRAINING




KRÄFTIGUNG UND STRAFFUNG

-  **RÜCKEN-FIT** Aufbau der Rücken- und Stütz Muskulatur
-  **BODY WORKOUT** Herz- Kreislauf und Krafttraining mit Steps und Hilfsmitteln.
-  **LES MILLS BODYPUMP** Langhanteltraining mit Gewichten, für alle Muskelgruppen. Alle 3 Monate neues Programm zu neuer Musik!
-  **BODY WORKOUT** Kraftsteigerung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und das Körperzentrum werden gleichzeitig trainiert. (Ganzkörpertraining)
-  **DEEPWORK** Deep Work - Ist athletisch und einfach. Ein Workout voller positiver Energie.
-  **BODY ART** Funktionelles Training im Einklang mit der Atmung und dem Gleichgewicht.
-  **TACATA** Funktionelles Muskeltraining in der Gruppe.

AUSDAUER

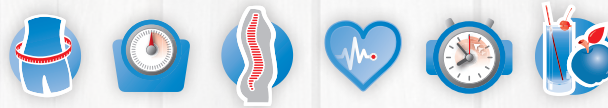
-  **INDOOR CYCLING** Training auf Rädern bei maximalem Spaß!
-  **ZUMBA** Das Tanz-Party-Workout zu toller Musik! Einfache Schrittkombinationen aus Latin, Afro und Salsa.
-  **LES MILLS LMISTEP** Ein simples und athletisches Workout mit dem Step zu fantastischer Musik. Alle 3 Monate neues Programm!
-  **STEP** 1 Stunde Spaß mit dem Step, super Training für Po und Beine.
-  **NORDIC WALKING** Gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem durch den Einsatz von Stöcken ein gezieltes Training der Oberkörpermuskulatur stattfindet.

WELLNESS UND ENTSPANNUNG

-  **PILATES** Ganzkörpertrainingsmethode, die auf schonende Weise die gesamte Muskulatur kräftigt. Koordination und Balance werden geschult.
-  **POWER FIT YOGA** Fernöstliche Techniken für Körper und Geist. Ganzheitliche Körperübungen zur besseren Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag.
-  **LES MILLS BODYBALANCE** Sanftes Training mit Elementen aus Yoga, Qi Gong, Tai Chi. Alle 3 Monate neues Programm zu neuer Musik!

Ich bin zu klein. **Ich bin zu groß.** Ich habe Kopfschmerzen. **Es regnet.** Mein Hund ist krank. Ich kann gerade nicht. **Ich bin zu dick.** Ich bin zu dünn. Es ist zu heiss. Ich würde liebend gerne, aber ich kann nicht. *Meine Lieblings-sendung läuft.* Ich kann nicht am Montag...am Dienstag...am Mittwoch. Im nächsten Jahr. *Nächste Woche.* Ich habe besseres zu tun. **Ich mag es nicht zu schwitzen.** Ich habe keine Zeit. **Ich fühle mich heute nicht so gut.** Ich bin zum Kaffee verabredet. Immer, nur nicht heute. Ich kann das nicht. Das Studio ist so weit weg. *Das Wetter ist viel zu schön.*

Ausreden bringen Sie nicht weiter!
Training schon.
































INJOY PAPENBURG
Burenweg 23
26871 Papenburg
0 49 61 - 6 70 12
www.injoy-papenburg.de

TRAINERBETREUTES KURSPROGRAMM



Fühl Dich **NEU**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09:10 - 10:00  POWER FIT YOGA XL			09:00 - 09:55  DEEPWORK XL	
09:30 - 10:25  BODY WORKOUT XL	09:30 - 10:25  NORDIC WALKING ○		09:30 - 10:25  BODY WORKOUT XL		
10:00 - 10:55  INDOOR CYCLING L	10:00 - 10:55  RÜCKEN-FIT XL	10:00 - 10:55  STEP XL		10:00 - 10:55  LESMILLS BODYPUMP XL	
18:00 - 18:55  LESMILLS LMISTEP XL	18:00 - 18:55  LESMILLS BODYBALANCE XL	18:00 - 18:55  ZUMBA FITNESS L	18:00 - 18:55  INDOOR CYCLING L	18:30 - 19:25  LESMILLS BODYPUMP XL	SONNTAG
		18:00 - 18:55  LESMILLS LMISTEP XL	18:00 - 18:55  LESMILLS BODYPUMP XL		11:00 - 11:55  LESMILLS BODYPUMP XL
19:00 - 19:55  INDOOR CYCLING L	19:00 - 19:55  INDOOR CYCLING L	19:00 - 19:55  PILATES L	19:00 - 19:55  LESMILLS BODYBALANCE XL		
19:00 - 19:55  TACATA XL	19:00 - 19:55  TACATA XL	19:00 - 19:55  BODY WORKOUT XL			
20:00 - 20:55  BODY ART L					
20:00 - 20:55  RÜCKEN-FIT XL	20:00 - 20:55  LESMILLS BODYPUMP XL	20:00 - 20:55  DEEPWORK XL	20:00 - 20:55  TACATA XL		



Bitte beachte auch die Kurse auf der Trainingsfläche!

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Mi, Fr 08:00 - 22:00 Uhr
 Di, Do 09:00 - 22:00 Uhr
 Sa 14:00 - 18:00 Uhr
 So 10:00 - 14:00 Uhr (01.05. bis 30.09.)
 10:00 - 18:00 Uhr (01.10. bis 30.04.)

SAUNAZEITEN

Mo, Mi, Fr 08:30 - 22:00 Uhr
 Di 09:30 - 22:00 Uhr (ab 18:00 Damensauna)
 Do 09:30 - 22:00 Uhr
 Sa 14:30 - 18:00 Uhr
 So 10:30 - 14:00 Uhr (01.05. bis 30.09.)
 10:30 - 18:00 Uhr (01.10. bis 30.04.)

KINDERBETREUUNG

Mo-Fr 09:00 - 11:30 Uhr