

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
Kursraum I	Kursraum II	Spinning	Kursraum I	Kursraum II	Spinning	Kursraum I	Kursraum II	Spinning	Kursraum I	Kursraum II	Spinning	Kursraum I	Kursraum II	Spinning	Kursraum I	Kursraum II	Spinning
9.30 - 10.30 B B P M	9.00 - 9.30 Flexi-Bar		9.15 - 10.15 Wirbelsäule E/M	9.30 - 10.30 Yoga Relax E/M		9.15 - 10.15 Good Morning Yoga M		9.30 - 10.15 Rücken- Zirkel (FLÄCHE)	9.30 - 10.30 Pilates & Rücken E/M	9.15 - 10.15 Wirbelsäule E/M		9.30 - 10.30 Special- Body Workout E/M	9.45 - 10.30 Rücken- Zirkel (FLÄCHE)	9.30 - 10.30 Classic Spinn E/M	12.15 - 13.15 ZUMBA ab 01.10.11 Alle		
10.30 - 11.30 Step & Fun M	10.50 - 11.20 Stretching			10.15 - 11.15 FATBURNER Spinn M		10.15 - 10.45 Stretching	10.15 - 11.15 Fatburner & Dancefun E/M		10.30 - 11.00 Stretching	10.30 - 11.00 Evergreen		10.30 - 11.00 Bauch-Express	10.30 - 11.00 Stretching		14.15 - 15.15 POWER Dumbell E/M		
15.00 - 16.00 Rücken & Koordination E/M																	15.30 - 16.30 Weekend Spinning M Okt. - April
16.00 - 17.00 B B P E/M	16.00 - 17.00 KIDS Training									16.00 - 17.00 KIDS Training							
17.00 - 18.00 POWER Dumbell E/M						17.15 - 18.00 B B P Classic Alle			17.15 - 18.15 Easy Step E (Beginner)			17.00 - 18.00 POWER Dumbell E/M	17.00 - 18.00 Step & Fun I - II M				
18.00 - 18.30 Bauch-Express		18.15 - 19.15 Intervall Spinn E/M	18.00 - 19.00 Pilates M			18.00 - 19.00 Special- Body Workout E/M		18.15 - 19.15 FATBURNER Spinn E/M	18:15 - 19:00 ZUMBA Basic Alle	18:30 - 19:00 Bauch meets Pilates E/M	18:15 - 19:15 INJOY Spinn M	18.00 - 18.45 B B P Classic E/M	18.00 - 18.30 Flexi-Bar		10.00 - 11.00 Rückenfit E/M	9.45 - 10.45 Bodyforming Alle	10.00 - 11.00 Classic Spinn M
19.00 - 20.00 FATBURNER BOSU E/M			19.00 - 20.00 POWER Dumbell M	19.00 - 20.00 Step & Fun F		19.00 - 20.00 Rückenfit E/M	19.00 - 20.00 Step & Fun Basic - Intervall M		19.00 - 20.00 ZUMBA Alle	19.00 - 20.15 Body Shape E/M	19.30 - 20.30 INJOY Spinn M/F	19.00 - 20.15 Classic E/M	18.45 - 19.15 Bauch-Express		11.15 - 12.15 Intensive Yoga-Stretch E/M	10.45 - 11.45 Step & Style Alle	
20.00 - 21.00 Bodyforming M/F	20.15 - 21.15 Step-Tanz F		20.00 - 20.30 Bauch-Express		20.00 - 21.00 Classic Spinn M/F	20.00 - 21.15 Intensive Yoga-Flow M/F											

*** Im Jan. und Feb. zur Probe,
Start: 02.01.2012**

Öffnungszeiten INJOY Königsbrunn

Mo-Fr: 08:30 - 22.00
Sa: 12:00 - 18:00
So: 09:00 - 18:00
Feiertag: 09:00 - 18:00

Einstufung

Öffnungszeiten Kinderbetreuung

Mo/Mi/Fr 09:15 - 11:30
Mo/Mi/Fr 16:45 - 19:15

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT

1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios

TEST Jan. 2010
Im Vergleich:
5 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter

DISQ GmbH & Co. KG
www.disq.de

n-tv

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

Test Fitness-Studios
INJOY

gut

Ausgabe 01/2009

Kursplan im Internet unter www.injoy-koenigsbrunn.de



Besucht INJOY Königsbrunn auch auf Facebook!

E = Einsteiger
 M = Mittelstufe
 F = Fortgeschritten

in diesen Stunden werden die Grundkenntnisse vermittelt
 die Grundkenntnisse sind Voraussetzung und koordinative Fertigkeiten
 werden weiter entwickelt.
 gutes Fitnessniveau vorausgesetzt, Teilnehmer verfügt über gute koordinative
 Fertigkeiten, besucht regelmäßig Aerobic- und Stepstunden.

Kurslegende

Bauch Express	30 min. exklusives Gruppen-Bauch-Training
Bauch meets Pilates	sehr intensives dynamisches Bauchtraining mit Pilatesstrukturen
B B P	Strafungs- lokales Muskeltraining mit Matwork für Bauch, Beine und Po (z.T. mit Hilfsmitteln + Matte) Classic = ohne Langhantel
Bodyforming	dynamisches Straffungstraining der Muskelgruppen des ganzen Körpers, unter Verwendung von Hilfsmitteln
BOSU FATBURNER	kardiovaskuläres-, Kraft- und Flexibilitätstraining für Kraftausdauer, Balance, Koordination und Rumpf-Stabilisierung mit dem Gerät BOSU
Body Shape	Mischung aus dynamischen Straffungstraining für den ganzen Körpern und einem kraftausdauerorientiertem Workout
Evergreen	einfache rhythmische Schrittkombis für Menschen mit Spaß an Bewegung
Fatburner & Dance Fun	einfache bis leicht fortgeschrittene Schrittkombis werden zu leichter Choreo. kombiniert
Fatburner	durch dauerhaftes Bewegen mit mittlerer bis hoher Trainingsintensität findet eine verstärkte Fettverbrennung statt
Flexi-Bar	Mit der in Schwingung gebrachten Flexi-Bar arbeitet die Tiefenmuskulatur reflektorisch. Insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur wird damit effektiv trainiert.
KIDS Training	Training für Kinder von ca. 8 -14 Jahre mit Traineraufsicht
Yoga	eine Balance aus Kräftigung, Dehnung, sowie entspannende Atemtechnik fördern das Gleichgewicht von Körper und Geist
Pilates	sehr intensives langsam dynamisches Ganzkörpertraining zu entspannter Musik
POWER Dumbell	Gruppen- Ganzkörpertraining mit der Langhantel
Rückenfit/ Wirbelsäule/ Rücken und Relax	dynamische Gymnastik für die Wirbelsäule, effektive Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, mehr präventiv
Spinning	Indoor-Cycling in der Gruppe zu populärer Musik im Stil eines Total-Body-Konditions-Training, Pimp my Body with my Bike !!!
Special Body Workout	dynamisches Straffungstraining unter Verwendung von Hilfsmitteln wie Bosu, Step, Tubes, etc.
Step & Fun	leichte bis sehr fortgeschrittene Schrittkombis werden auf dem Step zur Choreo. kombiniert
Stretching	Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig. Gelenke werden beweglich gehalten. Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend
Easy Step	leichte Schrittkombis mit abschließender Choreo! Für alle Kurseinsteiger und Stepneulinge!
<u>TANZ:</u>	
Step-Tanz	Spezielle Tanztechnik mit Eisen an den Schuhen, zur Rhythmuszeugung (a la Fred Astaire)
Zumba	Rhythmen u. einfache Bewegungen kombiniert zu einem Party-Fitnessprogramm
Dein Aerobic-Team	Patricia, Sandra, Sonja, Susa, Sybille, Werner, Markus, Walter, Melly, Martina, Birgit, Christine, Elly, Susanne, Flo, Mirja, Michaela, Tobi, Olli, Petra, Steffi & Gäste



KURSPLAN 2012

INJOY Königsbrunn
 Hunnenstrasse 35 1/2
 86343 Königsbrunn

Tel: 08231 / 347777
www.injoy-koenigsbrunn.de

**Garantiert
 geprüft!**