

## Kräftigung, Herz-Kreislauf und Entspannung

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

Bodybalance verbindet das Beste aus Yoga, Tai Chi und Pilates in einem zur Musik passenden Programm, das Stärke und Dehnfähigkeit erhöht. Es beeinflusst sowohl den Körper als auch den Geist und hilft, die eigene Mitte zu finden, wirkt erfrischend und stressreduzierend. Es fördert das Körpergefühl, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Beweglichkeit und die Körperhaltung.

## Kräftigung, Herz-Kreislauf, Abnehmen

LES MILLS  
**BODYPUMP**

Bodypump ist das ultimative Langhantelprogramm nach Musik. Es ist der schnellste Weg, Fett zu verlieren, die Muskulatur zu definieren und den Körper zu stärken. Perfekt für Männer und Frauen, die mit etwas Krafttraining ihr persönliches Fitnesstraining optimieren möchten und ist einfach zu erlernen. Diese körperliche Herausforderung stärkt das Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen.

## Bodystep Athletic

LES MILLS  
**BODYSTEP ATHLETIC**

Das energiegeladene Ganzkörper-Workout Bodystep Athletic ist intensiver und choreographisch weniger komplex als LMI Step. Sie trainieren zusätzlich mit Gewichten und Hanteln um den Oberkörper zu kräftigen. Sie stärken und definieren Oberschenkel und Po, erhöhen die Sprungkraft und die Koordination. Die allgemeine Fitness wird verbessert.

## Abnehmen, Herz-Kreislauf

LES MILLS  
**LMI STEP**

Ein gelenkschonendes Intensiv-Ausdauer-Training zu mitreißender Musik. Durch wiederholtes Aufsteigen auf eine individuell einstellbare Plattform wird unter Einbeziehung der Arme die gesamte Muskulatur gekräftigt. Fördert Beweglichkeit, Wohlbefinden und bringt Ihren Kreislauf in Schwung.

## Yoga – Entspannung

Yoga basiert auf der ganzheitlichen Trainingslehre und kombiniert ein wohl dosiertes Kraft- und Ausdauertraining mit harmonisierenden Atem- und Entspannungsübungen. Es gibt dem Körper die Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele! Mit Hintergrundmusik.

## Pilates – Kräftigung

Ruhige Ganzkörpergymnastik, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Stütz Muskulatur, Schulung der Körperwahrnehmung. Mit Hintergrundmusik.

## Indoor-Cycling – Herz-Kreislauf, Abnehmen

Der Fahrradspaß schlechthin! Unabhängig von Alter und Kondition spüren Sie mit jeder Pedalumdrehung, wieviel Spaß Indoor-Cycling macht. Ein Herz-Kreislauf- und Kraft-Ausdauer-Training, welches sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden steigert.

## Wirbelsäulengymnastik

Zur Verbesserung der Körperhaltung und zum Lösen von Verkrampfungen werden bei der Wirbelsäulengymnastik bestimmte Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen durchgeführt.

## Atemtraining

Die Fähigkeit tief zu atmen ist zentraler Bestandteil unserer Gesundheit. Sauerstofftransport, Aufrichtung, Haltung und auch unser Immunsystem sind von der Atmung abhängig. Erleben Sie in intensiven 30 Minuten die öffnende und befreiende Wirkung der von Vitapilio entwickelten Atemübungen und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.

## five\*

 **five** Rücken- & Gelenkzentrum

Sie trainieren Ihre Muskeln nicht in die Dicke, wie durch herkömmliches Krafttraining, sondern in die Länge. Mehr Beweglichkeit und eine lange, schlanke, kräftige Muskulatur sind das Ergebnis. Ihre Durchblutung und Ihr Lymphfluss wird angeregt und optimiert. Dies entgiftet Ihr Bindegewebe, kräftigt Ihre Muskulatur und Fettpölsterchen verschwinden. Five löst Ihre Verspannungen, richtet Sie wieder auf und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden.

## Faszientraining\*

Faszien umhüllen nicht nur die Muskulatur, sie ziehen über weite Teile des Bewegungssystems. Ähnlich wie die Sehne eines Bogens, spannen Faszien den Körper und geben Stabilität. Das Einzige, was es dafür braucht, sind dynamische Impulse in anatomisch vorgegebene Richtungen, die schrittweise unter Anleitung erlernt werden.

\*Nur mit Gesundheits-Abo



Dr.-Kurt-Steim-Str. 1 • 78713 Schramberg-Sulgen  
Telefon 07422-54486 • [www.injoy-sulgen.de](http://www.injoy-sulgen.de)

# KURSPLAN

INJOY Sulgen 2020



© www.fitnesswerbung.com

Fühl Dich NEU

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



# KURSPLAN

INJOY Sulgen 2020

## MONTAG

9.30 - 10.00 (EG)  


10.00 - 10.30 (EG)  
**Faszienkurs**

9.30 - 10.30 (UG)  
**Indoor-Cycling**

10.45 - 11.30 (EG)  
**Pilates**

18.00 - 18.30 (EG)  
**Atemtraining**

18.30 - 19.45 (EG)  
**LESMILLS  
BODYPUMP**



## DIENSTAG



9.15 - 10.00 (EG)  
**Rückenwellness**

10.30 - 11.30 (EG)  
**Yoga**

18.30 - 19.00 (EG)  


19.00 - 19.30 (EG)  
**Faszienkurs**

19.45 - 20.15 (EG)  
**LESMILLS  
BODYSTEP** ATHLETIC

## MITTWOCH

9.15 - 10.00 (EG)  
**LESMILLS  
LMI STEP**

10.00 - 11.00 (EG)  
**LESMILLS  
BODYBALANCE**

18.00 - 19.15 (EG)  
**8 Wochen  
Rückenintensiv-  
kurs**

19.15 - 20.30 (EG)  
**LESMILLS  
BODYPUMP**

## DONNERSTAG

09.45 - 10.15 (EG)  
**Atemtraining**

10.30 - 11.15 (EG)  
**Wirbelsäulen-  
gymnastik**

19.00 - 20.15 (EG)  
**8 Wochen  
Vitalstoff-  
wechselkur**

19.00 - 20.00 (UG)  
**Indoor-Cycling**



## FREITAG



8.00 - 9.00 (EG)  
**Rücken-  
Coaching  
(1x mtl.)**

9.15 - 10.30 (EG)  
**LESMILLS  
BODYPUMP**

19.00 - 20.00 (UG)  
**Indoor-Cycling**

## SAMSTAG

Kein Kursangebot

## SONNTAG

10.30 - 11.30 (UG)  
**Indoor-Cycling**

### Kursplanänderungen vorbehalten.

five und Faszienkurs nur  
mit Gesundheitsabo.

(EG) = Kursraum  
Erdgeschoss  
(UG) = Kursraum  
Untergeschoss

Dr.-Kurt-Steim-Str. 1  
78713 Sulgen  
Tel. 0 74 22 - 5 44 86  
[www.injoy-sulgen.de](http://www.injoy-sulgen.de)