

Step	Trainingsschwerpunkt Gesäß- und Beinmuskulatur! Kombination verschiedener Schrittmuster und Aufbautechniken je nach Schwierigkeitsgrad zu motivierender Musik.
H.I.I.T	Leistungsfordernde und anspruchsvolle Trainingseinheit! Ideal zum Auspowern und Fett verbrennen! Kombiniert werden hochintensive Kraft- und Ausdauerintervalle mit langsameren Regenerationsphasen.
Bauch Beine Po	Ran an die Problemzonen! Optimal zur Straffung des Körpers durch ein intensives Krafttraining mit Kleingeräten.
Funktionelles Muskeltraining	Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper! Intensives Kraftausdauertraining mit Hilfsmitteln.
Rücken Fit	Rücken vs. Bauch! Gezieltes Muskeltraining zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Stabilisierung des Rumpfes.
Pilates	Ideal zum Stressabbau! Vereint Kraft, Beweglichkeit und mehr Balance in einem. Durch verschiedenste Körperspannungsübungen werden auf sanfte Weise Körperhaltung, Atmung und Koordination verbessert.
Hatha Yoga	Schritt für Schritt zu mehr Energie! Ganzheitliche Körperübungen zur Verbesserung von Haltung, Stabilität, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag.
KamiBo	Kraftvoll, schnell, explosiv, schweißtreibend; stärkt die Muskeln, baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an. Lerne deinen Körper neu kennen, schule Reaktionsvermögen & Körperbeherrschung und stärke dein Selbstbewusstsein mit dem Mix aus unterschiedlichen Kampfkünsten.
Indoor Cycling	Garantiert keine Langeweile, sondern mit viel Spaß, Aktion und Schweiß :-) verbunden! Intensives Ausdauertraining zu motivierender Musik. Achtung: Bitte in die Liste eintragen!

Zumba	Fühle den Rhythmus! Ein Mix aus Latino Rhythmen und internationaler Musik mit einem effektiven, kalorienverbrennenden Tanz/Aerobic Workout.
Faszien	Schnellere Regeneration und Steigerung der Leistungsfähigkeit! Gezieltes Ganzkörpertraining zum Lösen der "verklebten Faszien" in unserem Körper. Achtung: Bitte in die Liste eintragen!
XCO Power	Auspowern - geh an Deine Grenzen! Intensives Kraftausdauertraining für alle Muskelgruppen mit Langhanteln und XCO Hanteln.
X-trem Fit	Straffung auf hohem Level! Vereint werden hochintensive Intervalle mit Übungen zur Verbesserung der Mobilität und Stabilität. Durch Einsatz des eigenen Körpergewichts wird die Fettverbrennung angeregt und die eigene Körperwahrnehmung verbessert.
Power Dumbell	Bring deinen Körper in Form! Trainiert werden die wichtigsten Muskelgruppen in Form eines Langhanteltrainings. Dabei wird die Kraftausdauer verbessert und die Körperfettverbrennung angeregt.
INJOY Ernährungs- und Abnehmzentrum	Wissenschaftlich begleitetes Ernährungsprogramm durch unsere Ernährungsexperten. Bitte vereinbaren Sie Ihr persönliches Informationsgespräch.
INJOY Rücken- und Gelenkzentrum	Wissenschaftlich begleitetes Rückenprogramm durch unsere Rückenexperten. Bitte vereinbaren Sie Ihr persönliches Informationsgespräch.

Fühl Dich NEU INJOY

Kursplan

Club - Öffnungszeiten

Montag - Freitag 08.00 - 23.00
Samstag, Sonntag 09.00 - 18.00
und Feiertag


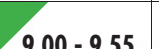

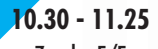
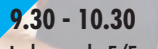


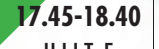

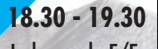
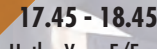
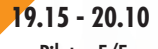


INJOY ANSBACH

Telefon 09 81/6 40 48
Schalkhäuser Straße 118
91522 Ansbach


www.injoy-ansbach.de
info@injoy-ansbach.de


Gruppenfitnessplan


Sommerplan gültig ab 1. Juli 2018

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	1/2	1/2
9 Uhr					 9.30 - 10.30 Bauch-Beine-Po E/F Alex		 9.00 - 9.55 RückenFit E Melli				 9.45-10.40 X-trem Fit Silke	
			 10.30 - 11.25 Zumba E/F Marie							 9.30 - 10.30 Indoorcycle E/F Nina		 10.30 - 11.30 Indoorcycle E/F Team
17 Uhr	 17.30 - 18.30 Faszien E Stefan						 17.45-18.40 H.I.I.T F Silke					
18 Uhr	 19.00 - 19.55 Step F Tina					 18.30 - 19.30 Indoorcycle E/F Daniela		 17.45 - 18.45 Hatha-Yoga E/F Martina				
19 Uhr			 19.15 - 20.10 Pilates E/F Gela	 19.15 - 20.15 Indoorcycle E/F Nina	 18.30 - 20.00 XCO Power F Silke							
20 Uhr												

E = Einsteiger
F = Fortgeschrittene

 Kraft-/ Muskel-/ Figurtraining

 Herz-/ Kreislauftraining

 Körperspannungs-/ Beweglichkeitstraining