

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
09:15 - 10:05		09:15 - 10:05		09:15 - 10:05		09:15 - 10:15	09:15 - 09:45	09:15 - 10:05	09:15 - 09:45	siehe Aushang	siehe Aushang
Pilates		Bodyforming		Vitalis		Iron System	Rücken & Beckenboden	Rückengymnastik	Iron Workout Express	Wochenend-Programm	Wochenend-Programm
10:15 - 11:15		10:30 - 11:20			10:00 - 11:00		10:00 - 10:50	10:15 - 11:05	10:00 - 11:00	SONNTAG	
Zumba		Power Yoga			Spinning		Drums ganz einfach!	Bodyforming	Spinning	RAUM 1	RAUM 2
17:00 - 17:50				17:30 - 18:20	17:50 - 18:20			17:00 - 17:30	17:35 - 18:25	siehe Aushang	
Rückengymnastik				Bauch-Beine-Po	Bauch intensiv			Flexibar	Pilates	Wochenend-Programm	
18:45 - 19:45	17:55 - 18:45	17:50 - 18:20	18:00 - 18:50	18:30 - 19:20	18:30 - 19:20	18:00 - 18:50	18:30 - 19:30	17:40 - 18:40			
Iron System	Bodyforming	Flexibar	Bauch-Beine-Po (Gymstick)	Bootcamp	Step-Aerobic ganz einfach!	Pilates	Iron System Einsteiger	Step-Aerobic			
19:55 - 20:45	18:55 - 19:45	18:30 - 19:30	19:40 - 20:40	19:30 - 20:30		19:00 - 20:00	19:45 - 20:45	18:50 - 19:40	18:40 - 19:40		
Pilates	Drums Alive	Bauch & Rücken intensiv	Spinning	Zumba		Step Choreographie	Spinning	Rückengymnastik	Spinning		
	20:10 - 21:10	19:40 - 20:40			20:10 - 21:00	20:10 - 21:00		19:50 - 20:50			
	Spinning	Intervall			Bodyforming	Rückengymnastik		Iron System			



Bodyforming
Kräftigungs- und Straffungstraining für den ganzen Körper. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Iron System / Hot Iron 1 (Einsteiger) und 2
Langhanteltraining zum Rhythmus der Musik. Trainiert jede Muskelgruppe des Körpers. Das Trainingsziel hier lautet Kraftausdauer.

Step-Choreographie
Für alle, die abwechslungsreiche und anspruchsvolle Kombinationen mögen. Nicht für Einsteiger geeignet.

Drums Alive® / Drums ganz einfach!
Es ist ein einzigartiges und außergewöhnliches Fitness- und Wellnessprogramm, welches sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Hier wird die physische als auch mentale Fitness gesteigert, Fett verbrannt und bringt jede Menge Spaß. Motivierende Musik und Trommelrhythmen bringen Körper, Geist und Seele in Bewegung.

Flexibar
Das Flexibar Training vereint Stabilisations-, Koordinations-, Kraftausdauer-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen. Es wirkt präventiv und rehabilitativ.

INJOY Abnehmkonzept
Ohne Verzicht und ohne Diät, dafür mit Spaß und Sport, geht es an die ungeliebten Fettpölsterchen. Alltagsstaugliche Rezepte für die ganze Familie versprechen ein genussvolles Abnehmen.

Bauch intensiv
30 min. intensive Übungen der Bauchmuskulatur

Intervall
Kombination aus Ausdauer- und Muskelkräftigungstraining. Kenntnisse über Step- und Aerobicsschritte sind wünschenswert.

Spinning®
Der Trainingshit aus Amerika kombiniert Ausdauer sport mit mentaler Entspannung. Fahren in der Gruppe auf speziellen Spinning-Bikes. Mitreißende Musik garantiert Spaß und Motivation. Beachte unseren gesonderten Spinning-Kursplan, 2,29 € inkl. Mineralgetränke

Rückengymnastik
Hier wird besonders viel Wert auf das Training der Muskulatur gelegt, die den Rücken stärkt und unterstützt.

Vitalis
Eine Ganzkörpergymnastik ohne choreographischen Anteil. Wir möchten mit diesem Kurs insbesondere diejenigen motivieren, die aus Unbehagen vor zu lauter Musik und zu schnellen oder komplizierten Bewegungen bisher Kurse gemieden haben.

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm
Starten Sie neu durch mit metabolic balance®, dem bekanntem und erfolgreichem Abnehm- und Stoffwechselprogramm. Steigern Sie Ihre Energie und halten Ihr erreichtes Gewicht!

Bauch-Beine-Po (Gymstick)
Gezielte Kräftigungs- und Straffungsübungen für die Problemzonen mit dem Gymstick. Die leichte Handhabung und individuelle Intensitätsdosierung ermöglicht ein effektives Training für jedes Leistungsniveau.

Bootcamp
Hier geht es zwar hart zur Sache, aber das Schwitzen ist es wert! Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination im Wechsel und bringen so die Fettverbrennung auf Hochtouren. Das Training ist für alle geeignet, die fit werden möchten und bleiben wollen.

Step-Aerobic
Ausdauer- und Koordinationstraining mit Hilfe des Steps (höhenverstellbare Plattform). Beine und Po werden besonders beansprucht.

Bauch & Rücken intensiv
Intensives Training der Rücken- und Bauchmuskulatur und der rückengerechten Bewegungsabläufe im Alltag.

Pilates
Das Geheimnis von Pilates liegt im Zusammenspiel von physischem und mentalem Training. Hierbei werden vor allem die kleinen tiefliegenden Muskeln gekräftigt.

Vacu Walk
Vacu-Walking ist ein Unterdruck-Bewegungs-System, wobei ein Laufband von einer Kapsel umschlossen ist. Durch den Unterdruck wird die Durchblutung gefördert und ihre Fettverbrennung läuft auf Hochtouren.

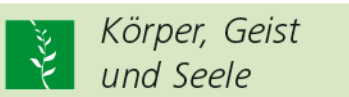
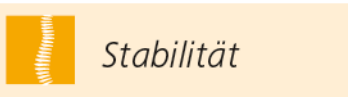
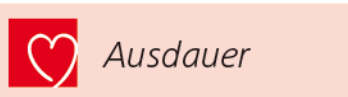
Iron System / Iron Cross
Langhanteltraining zum Rhythmus der Musik. Trainiert jede Muskelgruppe des Körpers. Das Trainingsziel hier lautet Muskelaufbau und Gewebestraffung

Gymstick
Das Gymstick-Workout ist ein simultanes, effektives Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die leichte Handhabung und individuelle Intensitätsdosierung ermöglicht ein sicheres Training für jedes Leistungsniveau. Defizite erkennen und gezielt Stärken!

Zumba®
Ist ein tänzerisches Fitnessprogramm mit südamerikanischer Musik und Tanzstilen. Dieser Kurs verbindet schnelle und langsame Rhythmen zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Für Einsteiger geeignet und jeden, der sich vom Latino-Lebensgefühl inspirieren lassen möchte.

Rücken & Beckenboden
Rücken und Beckenboden stehen in einer besonderen Verbindung zu einander. Aus diesem Grund wird in diesem Kurs auf ein ausgewogenes Training für beide Bereiche geachtet. Beckenboden-Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen wichtig.

Power Yoga
Power-Yoga vereint Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht und Koordination und das sind nur die „Nebenprodukte“. Denn worum es wirklich geht, ist Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Du bist zufrieden, glücklich und fühlst Dich gut.



physio we | lenka | littau | ness

Inh. Lenka Littau

- Hot Stone Massage
- Aroma Massage
- klassische Massage
- Vibrationstraining
- Physiotherapie nach
privatärztlicher Verordnung

Hier bei uns im INJOY!
Behandlungsraum ist direkt mit dem
Wellnessbereich verbunden.

KONTAKT

Telefon: 05031-30 46 94

Mobil: 0152-33 7 626 90



Vorsorge



Versorgen • Vorsorgen ... ohne Sorgen!

... mit der Unterstützung Ihrer

meine **Volksbank eG** 
einfach · attraktiv

Kursplan

Gültig ab 09.01.2012



INJOY WUNSTORF
Portlandstraße 3
31515 Wunstorf
Telefon 05031.4010
www.injoy-wunstorf.de

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
für ein besseres Leben

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00 - 22:00 Uhr
Samstag 11:00 - 18:00 Uhr
Sonntag + Feiertage 09:00 - 16:00 Uhr

Kinderclub

Montag - Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr



- Cardiotraining
geeignet
- Krafttraining
geeignet
- Rückentraining
geeignet
- Gesundheitsorientiert

