

**Infuction:** Ein Intervalltraining, dass mit und ohne Kleingeräten, durchgeführt werden kann. Dieses Trainingsprogramm ist ein intensiver Mix aus Kräftigungs- und Ausdauertraining.

**Bauch-Beine-Po:** Durch eine Vielfalt an gezielten Übungen erlebst du bei regelmäßiger Teilnahme einen straffenden Erfolg.

**Bodyforming:** Eine ¾ Stunde mit körperkräftigenden Übungen für Arme, Brust, Rücken, Bauch, Beine, Po unter Verwendung von Bändern und kleinen Hanteln, bilden hier den Inhalt.

**Bodystretch/Entspannung:** Loslassen und zur Ruhe kommen sind die Schwerpunkte dieses Kurses bei gleichzeitigen Stressabbau.

**Fit in den Tag:** Dieser Kurs für jung gebliebene Erwachsene beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm mit gemäßigter Intensität. Konditions- und Koordinations-training, aber auch Funktionsgymnastik stehen im Mittelpunkt.

**Pilates:** sanftes Kräftigungsprogramm mit Dehn- und Entspannungsübungen. Der Schwerpunkt liegt in der Stärkung der Körpermitte und dem Erreichen einer besseren Körperhaltung.

**Perfekt Body:** Ist eine Trainingsform mit der Langhantel zur Verbesserung der Kraftausdauer und Straffung der Muskulatur. Die ideale Ergänzung / Abwechslung zum Krafttraining an den Geräten.

**Rücken - fit:** dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Daneben liegt der Schwerpunkt in der Schulung der Körperwahrnehmung und der Tiefensensibilität im Sinne der Vorbeugung und des Abbaus von Rückenbeschwerden.

**Super Bauch:** Ist ein 25 min Kurs, in welchem gezielte Übungen für den Bauch durchgeführt werden.

**Fettkiller/Sensitiv Fahrrad:** Ist eine einfaches und hochwirksames Ausdauer- und Fettverbrennungstraining mit unterschiedlicher Intensität und stimmungsvoller Musik.

**Bodyworkout:** ist ein Kräftigungs- und Ausdauertraining in Verbindung mit dem Stepbrett.

**ZUMBA:** Die Fitness-Sensation aus Kolumbien. Die Verschmelzung von Fitnessselementen mit Merenque, Salsa und Mambo machen Spaß.

**Ballance:**

## ***INJOY Abnehmprogramm***

Ein Kombiprogramm aus gezielter Bewegung, bewusster Ernährung und mentalem Training.

Schluss mit den ewigen Diäten, die doch keinen langfristigen Erfolg bringen.

In diesem Kurs wird das Problem Übergewicht an der Wurzel gepackt. Statt Diäten, Ernährungsvorschriften und Kalorienzählen hilft das ganzheitliche Konzept dabei, die Ursachen für falsches Essverhalten zu finden und erfolgreich zu bekämpfen.

Sie verändern Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten wirklich langfristig und erreichen mit der Unterstützung eines gezielten Mentaltrainings Ihren persönliche „Wohlfühlfigur“, denn:

***Erfolg beginnt im Kopf!!***

**Hinweis:** Eine Stunde, die über einen Zeitraum von 6 Wochen von weniger als 6 Teilnehmer/ -innen besucht wird, kann aus dem Programm genommen, bzw. durch ein neues Angebot ersetzt werden.

### **Öffnungszeiten Trainingsbetrieb**

Mo – Do 9:00 – 22:00

Fr 9:00 – 21:00

Sa 10:00 – 15:00

So 10:00 – 13:00 Feiertage lt. Aushang

### **Öffnungszeiten Sauna**

Mo 9:00 – 21:30 Frauen Fr 9:00 – 20:30 Gemischt

Di 9:00 – 21:30 Frauen Sa 10:00 – 14:30 Frauen

Mi 9:00 – 21:30 Gemischt So 10:00 – 12:30 Gemischt

Do 9:00 – 21:30 Gemischt

***Fitness – Gesundheit und ein gutes Gefühl***

INJOY Köthen Lindenstraße 10a 06366 Köthen

 **03496/210056**

**www.injoy-koethen.de**

***Fühl Dich NEU***

## Montag

Raum 1    Raum 2

9:30 – 10:15  
☺  
Pilates

10:30 – 11:15  
☺ M  
Rücken - fit

17:30 – 17:55  
☺ M  
Super Bauch

18:00 – 18:45  
☺ M  
Infunction

19:00 – 19:45  
☺ M  
Yoga Body Stretch

## Dienstag

Raum 1    Raum 2

9:30 – 10:15  
☺  
Fit in den Tag

10:30 – 11:15  
☺  
Balance/Pilates

17:30 – 18:15  
☺ M  
Rücken - fit

18:30 – 18:55  
☺ M  
Super Bauch

19:00 – 19:30  
☺ M  
Ballance \*

## Mittwoch

Raum 1    Raum 2

10:00 – 10:45  
☺ M  
Bauch-Beine-Po

11:00 – 12:00  
☺ M  
Perfekt Body

18:00 – 19:00  
☺ M  
Perfekt Body

19:15 – 20:00  
M  
Fettkiller Fahrrad

## Donnerstag

Raum 1    Raum 2

10:00 – 10:45  
☺  
Rücken - fit

18:00 – 18:45  
☺ M  
Rücken - fit

19:00 – 19:45  
☺ M  
Step

## Freitag

Raum 1    Raum 2

10:30 – 11:15  
☺ M  
ZUMBA

18:00 – 18:45  
☺ M  
Pilates

## Samstag / Sonntag

keine Kurse

gültig ab 09.01.2017

☺ **Einsteiger**

M **Leicht Fortgeschritten**

F **Fortgeschritten**