



UMBAU PHASE 2

Neues

INJOY med
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Bahnhofstr. 10
79379 Müllheim
Tel. 07631 - 170 530
www.injoy-muellheim.de

„The Raum“

Crosstraining, Boxathletic, Freeletics, Krav Maga, Spinning, Tough Mudder oder Ninja Warriors. Auch das INJOYmed Müllheim bietet nun wie die Boutique Studios in London, Kalifornien und Paris einen speziellen Ort, ungestört von anderen Trainingszonen, mit einer besonderen Ausstattung. Lassen auch Sie sich von unseren Coaches antreiben und den Beats der Musik begeistern.

„The great Yoga Wall“

Interessierte für Yoga und Pilates finden mit dem im Markgräfler Land einmaligen Konzept „The Great Yoga Wall“ einen sehr leichten Einstieg und bereits Praktizierenden ermöglicht die Yoga Wall, ihre Ergebnisse zu maximieren. Nutzen Sie die intensive Verbindung von Körper und Bewusstsein. Dadurch kann die Seele entspannen und die volle Kraft des Yoga wirken.

„Ladies Bereich“

Frauen trainieren gerne ihre Muskeln. Denn die machen eine tolle Figur. Doch manchmal sind die Damen auch gerne unter sich. Deshalb entsteht hier ein professioneller Trainingsbereich mit den neuesten „Booty“ (Po) Trainingsgeräten.

Muskellängentraining

Der Arbeitsalltag fordert seine Tribute. Nicht umsonst hört man die Aussage „Sitzen ist das neue Rauchen“ immer öfters. Die Muskulatur, Sehnen und Bänder verkürzen. Das hat negative Auswirkung auf das Schmerzverhalten und wer hätte es gedacht, auch unsere inneren Organe leiden darunter. Kommen Sie deshalb in den neu geschaffenen Bereich. Unsere Fachtrainer helfen Ihnen gerne.

Ergänzungen Gerätetraining

Auch für die Profis und die Liebhaber des Krafttrainings gibt es neue Bereiche und Trainingsgeräte. Aus Deutschland liefert die Firma GYM80 professionelles Equipment. Optimierte Trainingsamplituden erlauben keine abgefälschten Ausführungen mehr mit Schwung und Anlauf. Jetzt ist echte Kraft gefordert. Kommen Sie doch mal auf ein Training vorbei.



Diese Seite kann individuell vert oder getauscht werden!

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY
Fitness- und
Gesundheits-
FACTS

TRAINIEREN STATT VERLIEREN!

Im Alter verlieren wir alle 10 Jahre ca. 3 kg der Muskulatur. Der Muskelabbau beginnt ab dem 30. Lebensjahr. Schon zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können dies verhindern.

QUALITÄT VOR QUANTITÄT!

Es ist nicht nur effektiver, Übungen langsam und kontrolliert auszuführen, anstatt schnell und mit Schwung. Sie trainieren auch zielführender mit einer fundierten, individuellen Trainingsplanung und passender Ernährung.

STRESS MACHT DICK!

Ein permanent hohes Stresslevel führt bei vielen Menschen nicht nur dazu, dass sie sich schlechter ernähren, sondern erhöht auch den Cortisolspiegel im Blut. Dieses Stresshormon begünstigt Fetteinlagerung, gerade an der gesundheitlich wie optisch ungünstigen Bauchregion.

RÜCKWÄRTSLAUFEN – FÜR FIGUR & KOORDINATION!

Wenn Sie auf dem Crosstrainer z. B. auch mal rückwärtslaufen, dann beanspruchen Sie damit andere Muskeln, legen den Fokus mehr auf Po-, Bein- und Armarbeit und verbessern durch die ungewohnten Bewegungsabläufe Ihre Koordination und Konzentration.

GRUNDLAGENTRAINING FÜR DIE FIGUR!

Grundübungen, wie Bankdrücken oder Beinpresse, erhöhen den Stoffwechsel und den Energiebedarf drastisch, da sie große Muskelgruppen aktivieren und ansprechen. Daher ist Grundlagentraining besonders effektiv für die Fettverbrennung und damit für die Gewichtsreduktion.

IN DEN TRAININGSFLOW MIT MUSIK

Sportpsychologen bestätigen, dass Musikhören das Training erleichtert. Neben der Motivation sorgt Musik für Glückshormone, versetzt uns in eine positive Grundstimmung. Und die Nerven, die sonst Erschöpfung signalisieren, werden durch die Nervenreaktion auf die Musik blockiert. Durchhalten, Ausdauer und Trainingsleistung fallen leichter.

