KURSPLAN

Deine Freunde sind herzlich willkommen, einfach an der Rezeption anmelden!

GUTSCHEIN

für einen Gruppenkurs im INJOYmed Müllheim.

Bitte melde dich vorab telefonisch an!
Fon 07631 - 17 05 30

Dieser Gutschein ist pro Person nur einmalig einlösbar und für diejenigen, die uns noch nicht kennen.

Name

Telefon

ÖFFNUNGSZEITEN

STUDIO & SONNENTHERAPIE-LIEGEN

Mo + Mi + Fr	06.30 - 22.00 Uhr
Di + Do	08.00 - 22.00 Uhr
Sa	13.00 - 18.00 Uhr
So + Feiertags	09.00 - 16.00 Uhr

Feiertage ohne Kurse.

WELLNESS & LAPPLANDSAUNA

Mo - Fr	09.00 - 22.00 Uhr
Mi nur Damen	15.00 - 18.00 Uhr
Sa	13.00 - 18.00 Uhr
So + Feiertags	09.00 - 16.00 Uhr

Intensivbetreuung Trainingsfläche Dr. Wolff Rückenzentrum

Mo - Do	09.30 - 11.00 Uhr
	17.30 - 20.00 Uhr
Fr	10.00 - 11.00 Uhr
	17.30 - 18.30 Uhr

ALLE NEWS JETZT AUCH FÜR UNTERWEGS:
Lade dir die App kostenlos für Apple oder Android herunter.

» **www.injoy-muellheim.de**

Folge uns auf:

INJOY med
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

KURSPLAN // gültig ab November 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30 - 09.00 LesMills CORE WBB	09.00 - 10.00 Pilates WBB	09.00 - 10.00 Rücken-Fit WBB	08.30 - 09.15 LesMills BODYPUMP WBB	09.00 - 10.00 LMI Step WBB	14.00 - 15.00 LesMills BODYPUMP WBB
9.15 - 10.00 TONE WBB		09.00 - 09.45 Funktional Mix Black Box	09.30 - 10.15 LesMills BODYBALANCE WBB	10.00 - 10.45 Rücken-Fit Prana	
10.30 - 11.00 Rücken-Fit WBB	10.00 - 12.00 YOGA Prana / WBB	10.00 - 11.00 Wall Yoga Prana	10.30 - 11.30 ZUMBA WBB	10.15 - 11.15 LesMills BODYBALANCE WBB	
	12.15 - 13.00 REHA WBB	11.15 - 12.00 REHA WBB	11.00 - 12.00 YOGA Einsteiger Prana		

Sonntag

10.00 - 11.00 LesMills BODYPUMP WBB
11.15 - 12.15 LesMills BODYBALANCE WBB

VIRTUELLEN KURSPLAN
MO - SO
12 - 17 Uhr

Du kannst im Gymnastikraum „Weinbergblick“ selbstständig mit virtuellen Trainern trainieren. Wähle aus 37 Livekursen deinen Lieblingskurs. Der Livestream ist auch über unsere App buchbar.

16.00 - 16.45 REHA WBB	16.30 - 17.15 LesMills BODYPUMP WBB		17.00 - 18.00 Pilates Prana	
17.00 - 17.45 Rücken-Fit WBB	17.00 - 18.00 KK Kurse Prana		17.15 - 17.45 LesMills CORE WBB	17.00 - 17.45 LesMills BODYPUMP VIRTUELL WBB
18.00 - 19.00 LMI Step WBB	17.30 - 18.00 LesMills CORE WBB	17.00 - 17.45 LesMills CORE WBB	18.00 - 19.00 LesMills BODYPUMP WBB	18.00 - 18.30 GRIT WBB
18.30 - 19.30 Wall Yoga Prana	18.00 - 18.45 HYROX Workout Black Box	18.00 - 18.45 LesMills BODYBALANCE WBB	18.15 - 19.00 TONE Prana	18.45 - 19.30 LesMills BODYATTACK WBB
19.15 - 20.15 LesMills BODYPUMP WBB	18.15 - 19.15 KGV Kurs Prana	18.15 - 19.15 KK Kurse 8 Wochen Kurs Prana	18.00 - 18.45 Hyrox Workout Black Box	
20.30 - 21.30 LesMills BODYBALANCE WBB	18.15 - 19.00 LesMills BODYATTACK WBB	19.00 - 20.00 ZUMBA WBB	19.15 - 20.00 REHA Prana	
	19.15 - 19.45 GRIT WBB	19.30 - 20.30 YOGA Prana	20.15 - 21.15 Qi Gong 8 Wochen Kurs Prana	
	20.00 - 20.45 LesMills BODYCOMBAT WBB	20.15 - 21.15 LesMills BODYPUMP WBB	19.15 - 20.00 Salsation WBB	

Ausdauer, Herz-Kreislauf & Fettstoffwechsel

Bodycombat: Powervolles Training, in dem du imaginäre Gegner durch Punchs, Kicks und Katas besiegst. Zerschlage kraftvoll Kalorien - die neue Art von Cardio-Fitness!

TONE: Der herausfordernde Mix aus Lunges, Squats und funktionellen Übungen sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und Gewebe straffst – besonders in den Beinen, im Bauch und dem Po!

ZUMBA - Das Original: Dance Workout das stärkt, strafft, verbessert die Ausdauer und verbrennt Kalorien - let's party.

LMI Step: Strafft die Muskulatur bei hoher Fettverbrennung und hohem Kalorienverbrauch.

Bodyattack: ist eine hochintensive Fitness-Class mit Bewegungsabläufen, die sowohl für absolute Anfänger als auch für Fitness-Freaks geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats zu motivierender Musik.

Salsation: ein knalliger Mix aus verschiedenen kulturellen Tanzstilen – Emotionen werden getanzt mit viel Spaß und Schweiß.

Stabilisation, Körperwahrnehmung & Entspannung

Rückenfit: Spezielle Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur. Ein moderates Beweglichkeitstraining mit und ohne Rolle.

Pilates: Die Muskulatur, vor allem in Rücken und Bauch, wird durch spezifische Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt - auch mit Faszienrollen.

Yoga: Sanfte Atem- und Körperübungen mit Meditationsteil führen dich zu deiner inneren Kraft.

Wall Yoga: Die Yoga Wall ist ein großartiges Hilfsmittel, um eine gute Haltung wiederzuerlangen. Sie ermöglicht einen sehr leichten Einstieg in das Yoga und bereits Praktizierenden ermöglicht die Yoga Wall, ihre Ergebnisse zu maximieren. So können die Übungen leichter und stabiler durchgeführt werden.

Bodybalance: Das Wohlfühlprogramm mit angenehmer Musik trainiert Beweglichkeit und Kraft, stärkt den Rücken und den Gleichgewichtssinn.

Qi Gong: Durch langsame, fließende Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert. Die Übungen wirken ausgleichend auf Körper und Geist und führen zu tiefer Ruhe und innerer Balance. Mit einem abschließenden Meditationsteil.

KGV Kurse: Körper - Geist - Vitalität. Wie erlangst du körperliches und geistiges Wohlbefinden – Tai Chi Meister Toni zeigt es dir hier.

Figurstraffung & Kräftigung

GRIT® series: HIIT Training - hochintensives Intervalltraining mit eigenem Körpergewicht und/oder mit Stange und Step.

CORE: Das ultimative Workout für deine Rumpfmuskulatur.

Bodypump - Das Original: Muskelausdauertraining für den ganzen Körper, mit Langhanteln zu toller Musik = 100 % Fettverbrennung.

Hyrox Workout / Functional Mix: Ist eine neue Fitness-Competition, die Kraft und Ausdauer trainiert.

KURSRAUM:
- Weinbergblick
- Black Box
- Prana

Fühl Dich NEU
INJOY med
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
Fon 07631 - 17 05 30 **www.injoy-muellheim.de**