

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

9.15 – 10.15 Light Aerobic	10.00 – 11.00 Workout	9.30-10.10 BBP	10.00 – 10.30 Bauch Spezial	9.15-10.15 Basic Step	10.00-10.55 Power C	10.15-11.10 Workout
10.15 – 11.15 WS Gymnastik		10.15-11.00 Cycling	10.45 - 11.30 Cycling Basic	10.15 – 11.15 Bodyforming WS - Balance	11.00-11.45 Cycling	11.20-12.20 Cycling
		10.15 – 11.00 Pilates Rückenfit			11.45-12.30 Cycling	
17.00-17.45 Bauch Rücken	18.00 – 18.55 Workout Mix	18.00-18.55 Power C Workout	17.30 – 18.15 Yoga Basic	16.00-16.55 Power C	17.30 – 18.30 Yoga	
17.45-18.30 Bodyforming	18.15-19.10 Cycling	19.00-19.45 Bauch & Stretch	18.15-19.10 Wirbelsäule Bauch	17.00-17.45 Cycling		
17.30 – 18.30 Nordic Walking*	19.00-19.55 Cardio Step	19.00-20.00 Cycling	18.15-19.10 Cycling	17.45-18.30 Cycling		
18.30 – 19.15 Pilates	19.15-20.10 Cycling	19.45-20.30 Kick Fit Aero	19.15-20.10 Power C	18.00-18.55 Workout		
19.00 – 20.00 Cycling	20.15-21.10 WS Balance		20.15-21.10 Cycling	19.00 -19.55 Fatburner Aerobic		
*Treffpunkt Parkplatz Westpark	21.15.-22.10 Late Night Cycling		21.15.-22.10 Late Night Cycling			



**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

# Kurserläuterungen



## **Bodystyling, BBP**

Ein super Aufbautraining für die wichtigsten Muskelgruppen (Bauch, Rücken, Po und Beine). Mit Gewichten und Tubes wird der Körper in Form gebracht.

## **Bauch / Rücken**

45 Minuten Bauch.-Rückenübungen für eine tolle muskuläre Balance

## **Bauch Special**

In 30 min zum Waschbrettbauch

## **Yoga (Hatha Yoga)**

Kombination aus dem Fitness- und Yoga -Bereich. Übungen zum Kräftigen und Dehnen des kompletten Körpers. Besondere Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur mit viel Entspannung.

## **WS-Balance, Rückenfit**

Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für die Wirbelsäule mit anschließendem Stretching.

## **Light Aerobic**

Witzige Schrittkombinationen für die Verbesserung von Koordination & Kondition. Jede Menge Spaß und den Kalorien geht es an den Kragen.

## **Pilates**

Eine Stunde, die eure Muskulatur auf schonende Weise trainiert!

Die Übungen können leicht erlernt werden und führen unweigerlich zu Schweißausbrüchen!

## **Aerobic - Fatburner**

Eine toll aufgebaute Aerobic -Stunde mit Schrittkombinationen, die euren Fettverbrennungsmotor auf Hochtouren bringt.

## **Step Basic /Cardio Step**

Tolle Schrittkombinationen bringen dich zum Schwitzen und machen richtig Spaß. Einfach ausprobieren!

## **Power C**

Kraftausdauertraining mit der Langhantel in der Gruppe. Gezielte Übungen bauen Muskulatur auf und stabilisieren den Rücken!

Auch die Beine kommen nicht zu kurz!

## **Workout Mix**

Unser Überraschungspaket für euch mit wechselnden Übungen aus dem Bereich Bauch, Beine, Po mit Langhantel, Bändern, Bällen etc. einfach ausprobieren!

## **Stretch & Bauch**

Nach einem tollen Training darf eurer Körper jetzt entspannen, gönnt euch eine kleine Auszeit!

## **Cycling Basic**

Für alle die gerne Spinning einmal kennenlernen wollen!

## **Cycling**

Radfahren mit einem Schwungrad mit Sprints, Bergfahren, etc.! Wenn ihr euch so richtig auspowern wollt, seid ihr beim Cycling genau richtig!

## **Late Night Cycling**

Jetzt könnt ihr auch nach einem langen Arbeitstag noch richtig Gas geben!

## **Kick Fit Aero**

Ein Mix aus Schattenboxen und Beinkicks, bringt euer Herz /Kreislaufsystem so richtig in Schwung!

## **Öffnungszeiten:**

Montag – Donnerstag	8.00 - 23.00 Uhr
Freitag	8.00 – 22.00 Uhr
Sa. So. Feiertag	9.00 – 20.00 Uhr

aktuelle Änderungen findest du auch unter Injoy München Laim auf:

facebook

[www.injoy-muenchen-laim.de](http://www.injoy-muenchen-laim.de)

Injoy Zschokkestr. 36, 80687 München Tel.: 089-54779277

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS