

ERKLÄRUNGEN ZUM KURSPROGRAMM

AUSDAUER TRIFFT KRAFT (ATK)

Eine zeitsparende, höchst effektive Kombination von Ausdauer- und Ganzkörpertraining. Besonders geeignet für Kurseinsteiger und alle, die mit minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse erzielen wollen. Zur Erhöhung des Fettstoffwechsels!

BALLANCE

BALLance
Dr. Tanja Kühne

Dieses Rückenfaszientraining mit dem speziell entwickelten und patentierten BALLance-Gerät führt schon nach wenigen Minuten zu spürbarer Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule und Entlastung der Bandscheiben ist die Folge (BALLance Rückenmassage). Bei BALLance & Breathe werden die BALLance-Übungen mit Atemtechniken kombiniert.

BAUCH-BEINE-PO

Gezieltes Krafttraining für die Problemzonen des Körpers, intensiv und knackig!

BODYSHAPE

Anwendung und Durchführung von körperstraffenden Übungen. Für jedermann geeignet.

CYCLING

Ausdauer pur! Die Ausdauer wird enorm verbessert und das Fett schmilzt weg.

DANCESTEP

Dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen, koordinativen Bewegungen zu motivierender Musik. Der Spaß an tänzerischen Bewegungen verbindet sich mit modernem Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining. Die Kondition und Koordination werden enorm verbessert.

EUROPEAN WEIGHTS



Formung des Körpers nach individuellen Wünschen. Das Training in der Gruppe lehnt sich eng an das Krafttraining auf der Fläche an, ist äußerst motivierend und ungemein effizient. Veränderungen sind schnell deutlich zu sehen. Lang- und Kurzhanteln aus Holz mit Eisenkern unterstreichen die Natürlichkeit des Trainings. Geeignet für gesunde Männer und Frauen ab 16 Jahren.

FASZIEN TRAINING

Fasziales Gewebe sowie Bänder, Sehnen werden mit dynamischen Bewegungen intensiv durchbewegt, gedehnt und gelockert, um Schlacken abzutransportieren, Gelenkschmiere zu erzeugen und den Körper wieder beweglicher werden zu lassen.

LANGHANTEL TRAINING

Kraftausdauertraining mit der Langhantel.

RÜCKEN & GELENKE spezial

Präventives und rehabilitatives Training der gesamten Muskulatur von Becken, Rücken, Nacken, Schultergürtel und deren Gelenke durch gezieltes Aufrichten der Wirbelsäule und ihrer Mobilisation. Muskuläre Dysbalancen und Verspannungen werden beseitigt. Die Wahrnehmung einer gesunden Körperhaltung wird intensiv geschult.

SYNRGY CIRCLE

SYNRGY360

Zirkeltraining auf der Trainingsfläche am SYNRGY-Functional-Turm! Dieser zeitsparende Kompaktgruppenkurs trainiert in kurzer Zeit das Herz-Kreislauf-System, fördert Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Trainingseinheiten sind für Sporteinsteiger, Fortgeschrittene und für Profis konzipiert und für jedes Alter geeignet! Bitte unbedingt aufgewärmt zum Kurs erscheinen!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Stärkung der Rückenmuskulatur sowie Mobilisation der Wirbelsäule durch funktionales Training (z.B. mithilfe von Kleinhantel, Therabändern oder Pezzibällen). Muskuläre Defizite werden ausgeglichen. Zur Prävention und Rehabilitation geeignet.

YOGA

Beinhaltet Tiefenentspannung, Atemübungen und Körperstellungen, bei denen der ganze Körper gestreckt, gebeugt, und gekräftigt wird. So wird auf sanfte Art und mit Achtsamkeit die Muskelstärke, Flexibilität und das Körperbewusstsein weiter entwickelt bzw. verbessert. Für jeden Menschen auch mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

ZUMBA



Enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

SOMMERKURSPLAN 2018

(gültig ab 30. April 2018)



Fühl Dich **NEU**
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY FITNESSCLUB OSTERODE

Scheerenberger Straße 60 · 37520 Osterode/Harz
Telefon 05522 - 317560 · www.injoy-osterode.de

Besondere Vorteile für Sie als Mitglied bei unseren Partnern:



MONTAG	DIENSTAG
8:30 - 9:25 Uhr Body Shape Einsteiger / Kursraum 1	9:30 - 10:25 Uhr Rücken & Gelenke spezial Einsteiger / Kursraum 1
9:30 - 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik und BALLance Einsteiger / Kursraum 1	10:30 - 11:30 Uhr Faszientraining Einsteiger / Kursraum 1

17:00 - 17:55 Uhr Zumba Einsteiger / Kursraum 1	17:30 - 18:00 Uhr Synrgy Circle Einsteiger / Trainingsfläche
18:00 - 18:55 Uhr Bauch-Beine-Po Einsteiger / Kursraum 1	18:00 - 18:55 Uhr Ausdauer trifft Kraft (AtK) Einsteiger / Kursraum 1
19:00 - 19:55 Uhr Cycling Einsteiger / Kursraum 2	19:00 - 19:25 Uhr BALLance & Breathe Einsteiger / Kursraum 1
19:00 - 19:55 Uhr European Weights Einsteiger / Kursraum 1	19:30 - 20:30 Uhr Yoga Einsteiger / Kursraum 1
20:00 - 20:30 Uhr BALLance Rückenmassage Einsteiger / Kursraum 1	

TRAININGSSCHWERPUNKTE

Figur- und Ausdauerkurse	Rücken- und Entspannungskurse	Faszientraining
Yogakurse	Indoor Cycling	Sonderkurse nach Aushang

MITTWOCH	DONNERSTAG
8:00 - 08:55 Uhr Cycling Einsteiger / Kursraum 2	9:00 - 9:55 Uhr Yoga Einsteiger / Kursraum 1
9:00 - 09:55 Uhr Langhanteltraining Einsteiger / Kursraum 1	10:00 - 10:25 Uhr BALLance & Breathe Einsteiger / Kursraum 1
9:15 - 9:45 Uhr Synrgy Circle Einsteiger / Trainingsfläche	10:30 - 11:30 Uhr Ausdauer trifft Kraft (AtK) Einsteiger / Kursraum 1
10:00 - 10:25 Uhr BALLance Rückenmassage Einsteiger / Kursraum 1	
10:30 - 11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Einsteiger / Kursraum 1	
17:30 - 18:25 Uhr Cycling Einsteiger / Kursraum 2	17:30 - 18:25 Uhr Wirbelsäulengymnastik Einsteiger / Kursraum 1
18:45 - 19:25 Uhr Rücken & Gelenke spezial Einsteiger / Kursraum 2	18:30 - 18:55 Uhr BALLance Rückenmassage Einsteiger / Kursraum 1
18:30 - 19:25 Uhr Body Shape Einsteiger / Kursraum 1	19:00 - 20:00 Uhr Langhanteltraining Einsteiger / Kursraum 1
19:30 - 20:30 Uhr European Weights Einsteiger / Kursraum 1	19:00 - 20:00 Uhr Cycling Einsteiger / Kursraum 2

FREITAG	SAMSTAG
9:30 - 10:25 Uhr Wirbelsäulengymnastik Einsteiger / Kursraum 1	Ab 16:00 Uhr Wochenend special siehe Infotafel / Eventplan
10:30 - 11:30 Uhr Zumba Einsteiger / Kursraum 1	

SONNTAG
11:00 - 12:00 Uhr Cycling Einsteiger / Kursraum 2
12:15 - 12:45 Uhr Synrgy Circle Einsteiger / Trainingsfläche

18:00 - 18:55 Uhr DanceStep Kenner / Kursraum 1
19:00 - 20:00 Uhr Faszientraining Einsteiger / Kursraum 1

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



BESUCHEN SIE UNS
AUCH AUF FACEBOOK:
<https://www.facebook.com/injoyOsterode>

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag	08:00 - 21:30 Uhr
Samstag	12:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 15:00 Uhr
Feiertage	09:00 - 15:00 Uhr