

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	INJOY ZIRKEL	DR. WOLFF RÜCKENZENTRUM	BAUCHZIRKEL	FAHRRAD FAHREN	
RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 1				RAUM 2	
08:30 - 09:25 WS-GYM	08:30 - 09:25 LES MILLS BODYVIVE	08:30 - 09:25 WS-GYM	08:30 - 09:25 GESUND & FIT	08:30 - 09:25 WS-GYM	14:00 - 14:55 LES MILLS BODYVIVE 😊	08:30 - 11:30 17:30 - 20:30	08:30 - 11:30 17:30 - 20:30	09:10 - 09:20 18:30 - 18:40	18:30 - 19:00	MO.
09:30 - 10:25 LES MILLS BODYBALANCE 😊	09:30 - 10:25 LES MILLS BODYPUMP 😊	09:30 - 10:25 LES MILLS BODYVIVE 😊	09:30 - 10:25 LES MILLS RPM 😊	09:30 - 10:25 LES MILLS LMISTEP <i>ab Januar 2012</i>	15:00 - 15:55 LES MILLS BODYATTACK 😊	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	09:10 - 09:20 18:30 - 18:40		DI.
	10:00 - 10:55 LES MILLS RPM 😊	10:30 - 11:00 LES MILLS CXWORX® <i>ab Januar 2012</i>		10:30 - 11:00 LES MILLS CXWORX® <i>ab Januar 2012</i>	16:00 - 16:55 LES MILLS BODYBALANCE 😊	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	09:10 - 09:20 18:30 - 18:40		MI.
16:30 - 17:25 GESUND & FIT		17:30 - 18:25 LES MILLS BODYPUMP	17:00 - 17:55 BBP	16:30 - 17:25 FATBURNER DANCE 😊	<b>SONNTAG</b>	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	09:10 - 09:20 18:30 - 18:40		DO.
					RAUM 1					
17:30 - 18:25 WS-GYM	18:30 - 19:25 LES MILLS BODYATTACK 😊	18:30 - 19:25 LES MILLS LMISTEP	17:30 - 18:25 LES MILLS RPM	17:30 - 18:25 LES MILLS BODYCOMBAT 😊	10:00 - 10:55 LES MILLS BODYPUMP	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	08:30 - 11:30 17:30 - 20:00	09:10 - 09:20 18:30 - 18:40	09:30 - 10:00	FR.
18:30 - 19:25 BBP	19:00 - 19:55 LES MILLS RPM 😊	19:00 - 19:25 LES MILLS RPM <i>light</i>	18:00 - 18:55 LES MILLS BODYVIVE	18:30 - 19:25 LES MILLS BODYPUMP	11:00 - 11:55 LES MILLS BODYCOMBAT	09:30 - 13:30	09:30 - 13:30	10:30 - 10:40		SO.
19:30 - 20:25 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30 - 19:55 LES MILLS LMISTEP <i>light</i>	19:30 - 19:55 MAXX F <i>ab Jan. 2012 CXWORX</i>	19:00 - 19:30 LES MILLS CXWORX® <i>ab Januar 2012</i>	18:30 - 19:25 LES MILLS RPM 😊						
20:00 - 20:55 LES MILLS RPM 😊	20:00 - 20:55 WS-GYM	20:00 - 20:55 LES MILLS BODYBALANCE	20:00 - 20:55 LES MILLS BODYPUMP	19:30 - 19:55 LES MILLS BODYATTACK <i>light</i>						
				20:00 - 20:30 LES MILLS CXWORX® <i>ab Januar 2012</i>						

- Vitalkurse
- Fitnesskurse
- Intensiv Betreuungszeiten
- Kurs mit Kinderbetreuung
- RAUM 2



**BODYATTACK®** ist das sportinspierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In dieser hoch energetischen Class werden athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert. Dynamische Instruktor:innen und mitreißende Musik motivieren jeden – vom Gelegenheitsathleten bis zum Leistungssportler – wirklich alles aus sich herauszuholen!

**BODYBALANCE®** ist ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

**BODYCOMBAT®** ist ein Cardio-Workout, bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Zu mitreißender Musik schlägst, boxst, trittst und kickst du dir nach den Anweisungen des Instruktor:innen die Kalorien vom Leib und bringt dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

**BODYPUMP®** ist das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 60 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskulgruppen mit den besten Gewichtübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instruktor:innen und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse!

**RPM®** ist ein Indoor-Cycling-Kurs zu mitreißender Musik. Lassen Sie sich von einem motivationfähigen Instruktor auf eine anspruchsvolle Radstrecke mitnehmen, die über Hügel, Ebenen und Berggipfel führt und sowohl Zeitfahren als auch Intervalltraining einschließt. Wecken Sie den Athleten in Ihnen – geben Sie alles, um Ihr Endorphinhoch zu erreichen.

**LMI STEP®** ist ein energetisches Step-Workout, das befreit und belebt! Einfache Bewegungen auf, über und um einen höhenverstellbaren Step bringen dich so richtig in Schwung – nicht zuletzt wegen der mitreißenden Musik und den motivationfähigen Instruktor:innen. Die Fettverbrennung wird ordentlich angekurbelt und die Muskulatur gestrafft.

# UNSERE KURSE FÜR IHR WOHPFINDEN



Leichte Schrittombinationen im optimalen Fettverbrennungs-Bereich.



Klassische Problemzonen-gymnastik mit und ohne Geräte zur Straffung von Bauch-Po-Oberschenkel. Besonders gut für Einsteiger.



Maxx:F ist ein Ganzkörpertraining nur mit dem eigenen Körpergewicht. Ganz ohne Hilfsmittel.

## LIGHT - KURSE

sind leichte, maximal 25-minütige Kurse, die schonend auf die jeweiligen Kursinhalte vorbereiten. Ideal zum Einstieg.



30 Minuten LES MILLS CXWORX® Training sind alles, was Du brauchst, um Deiner Rumpfmuskulatur ein effektives Workout zu bieten. Isolierte Übungen sprechen gezielt einzelne Muskeln an, integrierte Bewegungen fordern zwei oder mehr Muskelgruppen auf einmal.



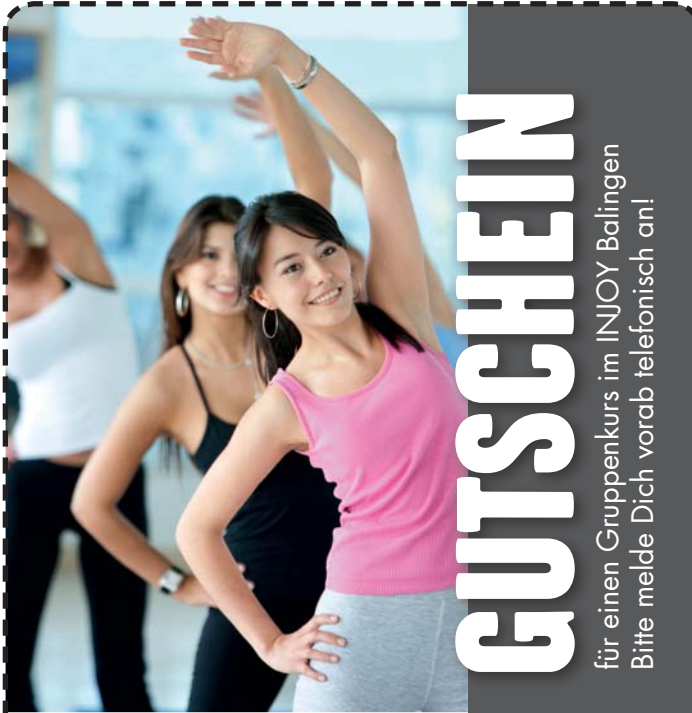
Dieser Kurs soll dir helfen, dich im Alltag zu entlasten und ein stabiles Muskelkorsett um die Wirbelsäule aufzubauen. Mit gezielten Übungen soll Dir ein Weg zum ganzheitlichen Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele aufgezeigt werden und alle deine Sinne angesprochen werden.



BODYVIVE® ist ein einfaches und leichtes Programm, bei dem du selbst bestimmen kannst, wie intensiv du trainieren möchtest. Unter Anleitung eines qualifizierten Instructors wirst du zu inspirierender Musik Schritt für Schritt durch die Musikstücke geführt, bei denen Bälle, Gymnastikbänder und optionale Handgewichte zum Einsatz kommen. Am Ende wirst du dich wie neu geboren fühlen und nur so sprühen vor Energie.



Gesund und Fit ist ein Rücken- und Gelenkstabilisierendes Gesundheitstraining mit und ohne Hilfsmittel.



# GUTSCHEIN

für einen Gruppenkurs im INJOY Balingen  
Bitte melde Dich vorab telefonisch an!

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

Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_



## Öffnungszeiten

Mo - Fr 08:00 - 22:30 Uhr  
Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
So 09:00 - 16:00 Uhr

## Kinderbetreuung

Mo, Mi, Do 09:00 - 11:30 Uhr  
Di 09:00 - 12:00 Uhr  
17:30 - 19:30 Uhr  
Fr 09:00 - 12:00 Uhr  
16:30 - 18:30 Uhr  
Sa 14:00 - 17:30 Uhr

## Saunazeiten

Mo - Fr 10.15 - 22.00 Uhr  
Do nur Damensauna  
Sa 11.00 - 17.30 Uhr  
So 09.30 - 15.30 Uhr

## Bürosprechzeiten

Di 10:00 - 12:00 Uhr  
Mi 14:00 - 16:00 Uhr  
Do 10:00 - 12:00 Uhr

# TRAINERBETREUTE GRUPPENKURSE

Gültig ab 01. Januar 2012

für ein besseres Leben

# INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

**INJOY BALINGEN**

Am Bangraben 23 • 72336 Balingen  
Telefon 07433/999 09-0 • [www.injoy-schwaben.de](http://www.injoy-schwaben.de)