

Ihre Zukunft beginnt heute...



ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

Test Fitness-Studios
INJOY

gut

Ausgabe 01/2009

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT

1. PLATZ
Bestes
Fitness-
Studio

TEST 01/2010

Im Vergleich: 5 große Fitnessunternehmen

DISQ GmbH & Co. KG

n-tv

INJOY Volmetal

Volmestr. 51 - 58579 Schalksmühle
Telefon (0 23 55) 50 17 33
Telefax (0 23 55) 50 17 35
Internet www.injoy.volmetal.de
E-Mail info@injoy-volmetal.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08.00 - 22.00 Uhr
Sa, So + Feiertag: 10.00 - 18.00 Uhr

Kinderbetreuung

Mo + Mi: 09.00 - 12.00 Uhr
Di + Fr: 16.30 - 20.30 Uhr

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Kursplan 1/2012

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09.00-10.00 Fit Mix Step + BOP <small>NEU!</small>		17.00-17.45 Reha-Sport		09.00-09.30 CXWORX® <small>NEU!</small>		17.00-17.45 Reha-Sport		18.00-19.00 Thae Bo	
10.00-10.45 Reha-Sport		18.00-19.00 Fatburner Step	18.00-19.00 Schwinn® OwnZone® Cycling	10.00-10.45 Reha-Sport		18.00-19.00 Fatburner Step <small>NEU!</small>		19.00-19.30 Bauch-Killer	
17.30-18.15 Polar CardioCross	18.00-19.00 Schwinn® OwnZone® Cycling	19.00-19.30 CXWORX®	19.00-20.00 Schwinn® OwnZone® Cycling	17.00-17.45 Reha-Sport		19.00-20.00 Power Dumbbell <small>NEU!</small>	19.00-20.00 Schwinn® OwnZone® Cycling		
19.00-19.30 CXWORX® <small>NEU!</small>				18.00-19.00 Rückenfit					
19.30-20.30 Power Dumbbell				19.00-20.00 Zumba <small>NEU!</small>					
				20.00-20.30 CXWORX® <small>NEU!</small>					

Weitere Angebote


- Klettern mit York**
Montag, 19:30
- Fitnessführerschein**
INJOY Abnehmkonzept
INJOY Rückenkonzept
nach Ankündigung
- metabolic balance**
mit Terminvereinbarung

INJOY Trainingszirkel

- Montag**
10.00-11.00
18.00-19.00
- Dienstag**
18.00-19.00
- Mittwoch**
18.00-19.00
- Freitag**
10.00-11.00
- Samstag**
11.00-12.00
- Sonntag**
11.00-12.00

betreute Zeiten



für ein besseres Leben



Sonntag
10.30-11.30 Zumba <small>NEU!</small>
11.30-12.30 Schwinn® OwnZone® Cycling



CXWORX® **Figur- & Muskeltraining**
Ein revolutionäres, schnelles und effizientes Les Mills Programm für die gesamte Rumpfmuskulatur.

Power Dumbbell
Ganzkörpertraining mit Lang- und Kurzhanteln, unter aktueller Musik mit abgestimmten Choreographien. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen (max. 25 Plätze).

Bauchkiller
Effektives Bauchtraining.

Fatburner Step
Herz-Kreislauf- und Krafttraining mit Steps.

Polar CardioCross
OwnZon®e gesteuertes Herz-Kreislauf Training im Ausdauerbereich der Trainingsfläche. Funktion und Einsatz des Herzfrequenz-Messers (Polar-Uhr).

Schwinn® OwnZone Cycling/ Indoorcycling
OwnZon®e gesteuertes Herz-Kreislauf Training in Form von Radfahren zur Verbesserung der Ausdauer. Mitzubringen: 1-2 Handtücher, Pulsmesser (Verleih möglich), Radhose, Wechsel-Shirts (max.15 Plätze, Anmeldeleiste).

Thae Bo
Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Box- und Kickelementen.

Zumba
Die Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik ist leicht zu erlernen, macht Spaß und trainiert alle Körperbereiche durch ein energiegeladene Training.

Fit Mix
30 min Step und 30 min Bauch, Beine und Po.



Rückenfit
Wirbelsäulengymnastik und statisches Muskeltraining mit anschließendem Entspannungsteil. **Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt.**

Reha-Sport
Ein Präventivkurs des Rehasportvereins für alle Rehamitglieder. Max. 15 Plätze (mit Anmeldeleiste).

INJOY Abnehmkonzept
Wissenschaftlich begleitetes Abnehmprogramm.

INJOY Rückenkonzept
Wissenschaftlich begleitetes Rückenprogramm.

Fitnessführerschein
In Theorie und Praxis werden Themen des allgemeinen Trainings zum Thema Rücken, Kraft, Entspannung, Ausdauer und Abnehmen beantwortet. Der 8-Wochen-Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

INJOY Kurs Info

Die Kurse finden ab einer Anzahl von drei Personen statt. Der Einstieg in alle Kurse ist auch für Anfänger jederzeit möglich. Sollte ein Kurs nicht stattfinden können, so wird mit einem Kräftigungs-Kurs für Ersatz gesorgt.