

Betreutes Training

INJOY - Zirkel

Die Injoy-Zirkel sind ein Gruppentraining, welches die jeweiligen Körper- und Muskelpartien schneller und spürbar effektiver trainiert als herkömmliches Muskeltraining. Über eine Chipkarte werden die Geräte individuell eingestellt.

Optimale Trainingsergebnisse bei minimalem Zeitaufwand.

Kursbeschreibungen

maxxF

maxxF ist ein hocheffizientes Trainingsprogramm zu einer gesundheits- und fitnessorientierten Verbesserung der Kraft und Kraftausdauer. Die Übungen (ohne Geräte) basieren auf sportwissenschaftlichen Forschungsergebnissen.



CXWorx:

Der ultimative Weg zu einer straffen und kräftigen Rumpfmuskulatur. Es bewirkt eine Kräftigung Deiner Bauch-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur.



BodyBalance:

Bringt deinen Geist und Körper in Einklang. Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik.



BodyJam:

Kombiniert verschiedene Tanzstile wie HipHop, Funk und Latin. Tanzend fit werden in einem Dance-Workout zu der aktuellsten Musik.



BodyPump:

Das ultimative Langhantel-Workout mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen, Immunsystem und baut Körperfett ab.



BodyStep:

Formt Beine und Po, trainiert deine Ausdauer und bringt deinen Kreislauf in Schwung. Der neue Weg dieses Step-Programms wird dich begeistern.



BodyAttack:

Der optimale Stresskiller! Verbrennt viele Kalorien und verbessert deine Ausdauer. Intensives Intervall-Workout für jeden.



BodyVive:

Eine Low-Impact Class mit Aerobic-Elementen für ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Widerstandsübungen zur Kräftigung und Stabilität sowie Beweglichkeits- und Dehnungsübungen.



RPM:

Verbrennt Fett, trainiert deinen Kreislauf und verbessert deine Ausdauer. Fühle die Geschwindigkeit des gelenkschonenden Indoor-Cycling Programms.

BodyWorkout:

Kräftigungsübungen mit Hilfe verschiedener Zusatzgeräte zur optimalen Straffung aller Hauptmuskelgruppen.

Rückengym:

Gezielte Rückengymnastik zur Stärkung des Muskelkorsetts, sowie Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Spinning:

In einer Gruppe fahren Frauen und Männer jeden Alters und Fitnesszustands nach individueller Musik und mit viel Spaß. Jeder kann jederzeit einsteigen.

Step I & II & III:

Anspruchsvolle Choreographien mit und um den Step, dazu fetzige Musik.

Stretching:

Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit in allen Gelenken und wirken Muskelverkürzungen entgegen. Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte aufgewärmt in den Kurs kommen.

Wake up:

Hervorragend geeignet für jeden Fitnesszustand. Erlernen verschiedener Bewegungsabläufe nach jeweiligem Belastungsempfinden.