

Wirbelsäule

Eine Ausgleichsgymnastik für den Rücken. Es werden Kräftigungsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung zur Mobilisation und Haltungsschulung miteinander verbunden. Für alle, die Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bauch intensiv

Ein kurzes & knackiges Workout, bei dem speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert wird.

Für einen schönen, flachen Bauch!

Bauch Beine Po (BBP)

Effektives Problemzonen-Workout zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Das Bindegewebe wird gestrafft und der Körper geformt. Für optimale Ergebnisse werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt, z.B. Kurzhanteln oder Tubes.

Bodystyling

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert - das rundum Programm mit und ohne Zusatzgeräte. Ziel dieser Stunde ist es, den gesamten Körper zu stärken und in Form zu bringen.

Bodypump®

Dieses Langhantelworkout in der Gruppe ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. Ein umfassendes Trainingskonzept, bei dem alle großen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt und definiert werden. Langhanteln mit selbst regulierbarem Gewicht lassen jede Teilnehmerin optimal und zielorientiert trainieren.

T-Bow®

Der T-Bow®, ein multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen, trainiert Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit zugleich. Ein einzigartiges Workout, das neue Impulse setzt.

Pilates

Ein sanftes, aber sehr effektives Training, bei dem insbesondere die Rumpfmuskulatur (das "Powerhouse") mit langsamen, fließenden Bewegungen gestärkt wird. Formt nicht nur die Figur, sondern verbessert auch die Atmung sowie die Haltung und verleiht Dir ein neues Körperbewusstsein.

Yoga

Klassische Yogaübungen werden mit Achtsamkeit im Einklang mit der Atmung durchgeführt. Erlerne Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen), die Deinen Körper kräftigen, Deinen Geist und Deine Gedanken zur Ruhe kommen lassen. 90 Minuten "nur für Sie".

bodyART™

Ein Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Flexibilität. In das Training fließen Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken und Qi Movements ein. Falsch angelernte Bewegungsmuster werden aufgebrochen und das Haltungsbild positiv beeinflusst. Bei bodyART™ trainiert jede Teilnehmerin auf ihrem individuellen Level, es ist daher für alle geeignet.

Indoor Cycling

Intensives und mitreißendes Ausdauertraining auf speziellen Standfahrrädern. Verschiedene Fahrtechniken werden hier kombiniert. Ideal zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Gewichtsabnahme.

Fatburner

Gezieltes Ausdauertraining zu motivierender Musik zur Reduzierung des Körpergewichtes und Training der Problemzonen.

Step

Schweißtreibendes Herz-Kreislauftraining mit einer höhenverstellbaren Plattform, dem Step. Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps besonders gekräftigt.

Step & Tone

Grundschritte auf dem Step werden mit effektiven Kräftigungsübungen kombiniert. Durch den Einsatz von Kurzhanteln werden auch Arme und Schultern in das Training miteinbezogen.

Thai Bo

Ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit steigert und ganz nebenbei Stress abbaut. Kampfsportelemente aus Taekwondo, Kickboxen und Karate werden mit Aerobic-Elementen kombiniert.

Zumba®

Zumba Fitness® basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® musst du nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend, jeder Kurs ist eine Party! Quasi ganz nebenbei wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert.



for a better life



Öffnungszeiten Training:

Mo / Mi / Fr 08.30 - 22.00 Uhr
Di / Do 07.00 - 22.00 Uhr
Sa / So 10.00 - 20.00 Uhr

Kids Club

Mo - Fr 08.45 - 12.00 Uhr
Di / Do 16.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Zirkelbetreuung:

Mo - Fr 09.00 - 11.30 Uhr
Sa 10.00 - 12.00 Uhr

for a better life



Kursplan

INJOY Lady Schwabing

Wellnessclub Mü-Nord GmbH & Co. KG
Wilhelm-Wagenfeld-Str. 6 · 80807 München



Tel.: 089 / 46 13 35 0

www.injoylady-schwabing.de
info@injoylady-schwabing.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodystyling	9:30 - 10:30 Pilates	9:00 - 10:00 Wirbelsäule	9:30 - 10:00 Bauch intensiv	9:00 - 9:50 T-Bow®		
10:00-11:15 Yoga	10:30 - 11:30 Indoor Cycling ↘	10:00 - 10:45 Step E-M	10:00 - 11:00 Bodystyling	10:00 - 11:00 Pilates	11:00 - 11:30 Bauch intensiv	10:30 - 11:30 Zumba®
					11:45 - 12:45 Indoor Cycling ↘	11:30 - 12:30 BBP & Stretch
17:15 - 18:00 BBP	17:00 - 17:45 Kidsturnen					17:00 - 18:30 Yoga
18:15 - 19:00 Indoor Cycling light E-M ↘	18:30 - 19:00 Bauch intensiv	17:15 - 18:30 Yoga	18:00 - 19:00 Wirbelsäule	18:00 - 19:00 Bodypump® ↘		
19:00 - 20:00 Thai Bo E-F	19:00 - 19:45 Fatburner	18:45 - 19:45 Indoor Cycling ↘	19:00 - 20:00 Zumba®	19:15 - 20:30 Pilates & Relax		
20:00 - 21:00 bodyART™	20:00 - 21:00 Bodypump® ↘	19:45 - 20:45 Step & Tone	20:00 - 21:30 Yoga			

Figurtraining

Herz-Kreislauf

Rückentraining

Body & Mind

E = Einsteiger, M = Mittelstufe, F = Fortgeschrittene
keine Kennzeichnung = für alle geeignet, ↘ = bitte nur mit Anmeldung!