

# KURSANGEBOT

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 – 09.30		IRON SYSTEM™ Intro 9.00– 9.30 *					
09.30 – 10.30	Bodywork	IRON SYSTEM™ *	Club Gym over 60	IRON SYSTEM™	TABRO body FINE™	Pilates	
10.30 – 11.30	Rücken-Fit	Zumba-Basic	Stretching	Antara-Basic	Pilates	Zumba	IRON SYSTEM™
16.30 – 17.30	IRON SYSTEM™	Bodybalance-Ball	Zumba	BODY SKILLS™	Yoga-Hatha	BODY SKILLS™	
17.30 – 18.30	Antara – <u>Weights</u>	IRON SYSTEM™	Thairobix	Rücken-Fit	Zumba		
18.30 – 19.30	Zumba	Dance	Step for all	Thairobix	Step I		
19.30 – 20.30	BODY SKILLS™ (30 min)	TABRO body FINE™		Bodywork	Bauch Beine Po		

## Trainingsfläche / FITNESS – GROUP und Indoor – Cycling

09:30 – 10:30							Cycling.*
10:30 – 11:30				Cycling *			
11:30 – 12:15	Kinesis-Balance *	Kinesis-Balance *		DR. WOLFF™ Rückenzirkel	Kinesis-Balance*		
15:30 – 16:15					Kinesis-Balance*	Kinesis-Balance*	Kinesis-Balance *
16:30 – 17:30							Cycling *
17:30 – 18:15			Kinesis-Balance *				
18:30 – 19:15	Kinesis-Balance *	DR.WOLFF™ Rückenzirkel		Kinesis-Balance *			
19:00 – 19:15	BMW	BMW	BMW	BMW	BMW		
19:30 – 20:30	Cycling *		Cycling * Dr. WOLFF™ Rückenzirkel				

---

**IRON SYSTEM™**  
**Quartalsplan laut**  
**Aushang**

**BMW (Bauch muss weg) tolles**  
**Bauchmuskelworkout 15 min**  
**Mo – Fr 19.00–19:15**

**INJOY Wien, Schnirchgasse 12**  
**1030 Wien, Tel: 01-799 0390**  
**[www.injoy-wien.at](http://www.injoy-wien.at)**

**Mo–Fr: 07.00 – 22.00**  
**Sa/So und Feiertag:**  
**09.00 – 20.00**

**An Feiertagen gilt der Sonntagsplan.**  
**Kinderbetreuung :**  
**Di + Fr von 16:30–19:30; Do 8:30 – 11:30**

**Bei Kursen mit \* wird um**  
**Anmeldung gebeten**

## Yoga Hatha

Durch spezielle Asanas (=Körperstellungen), Pranayama (=Atemübungen). Entspannungsübungen und Meditation auf dem Weg zu Harmonie und Gleichgewicht zwischen Körper und Geist

## Yoga Flow

Fortlaufende Reihe von Körperhaltungen werden synchronisiert innere Hitze wird erzeugt, Muskeln und Organe werden entgiftet leichter kräftiger und eine balancierte Seele sind das Ergebnis

## Pilates

Die Pilatesübungen fördern die Sensomotorik. Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt

## IRONSYSTEM™, HOT IRON™

**HOT IRON 1, HOT IRON 2, IRON CROSS** im Wechsel alle 12 Wochen neuer Trainingsplan; Das optimale Fatburner System; Ganzkörper Kraftausdauertraining mit Langhantel zur Musik

## Kinesis™

ist für jedes Leistungs- und Alterslevel Balance: Kraftausdauertraining für den ganzen Körper /Koordination/Stabilisation/Beweglichkeit Kraft: Muskelaufbau für Rücken/Brust /Arme

## BBP (Bauch, Beine, Po) /Bodywork

Es werden Zusatzgeräte verwendet (Hantel, Bänder, Staby ) Kräftigungstraining für den ganzen Körper

## Zumba (Fitness Trend)

ist ein Tanz-Fitness Workout mit lateinamerikanischer Musik. Zumba ist einzigartig und für jeden geeignet

## Bodybalance-Ball

Koordination, Balance, Kräftigung für die tiefliegenden Muskeln für fortgeschrittene Teilnehmer mit viel Power und Spaß

## Thairobix

Kraftausdauertraining ohne Choreographie mit fetziger Musik und viel Spaß

## Fatburning – Dance

Herz-Kreislauftraining, mit verstärkten Tanzelementen

## Step for all / Step

Herz-Kreislauf-Training, bei dem einzelne Schritte miteinander kombiniert werden. Je nach Schwierigkeitsgrad werden die Grundschritte gelernt und geübt

## Cycling

Ausdauertraining am Spinnbike mit unterschiedlicher Intensität, im Rhythmus zur Musik

## Clubgymnastik

Ausdauertraining / Koordination verpackt mit jeder Menge Spaß

## DR.WOLFF™ Rückenzirkel

Funktionelles Rückentraining in Kleingruppen

## Funktionelles Training

gezielte Bewegungsformen, Mobilisieren, Kräftigen, Koordination, mit verschiedenen Hilfsmitteln

## TABRObodyFINE(TbF)™

Faszien & Muskelpflege; Massieren beim Trainieren; ein schonendes Training für jede Zielgruppe verbessert Körperhaltung und Muskulatur ideal bei Verspannungen

## Antara/Antara – Weights

Ein ruhiges, aber intensives funktionelles Training. Führt zu attraktiver Körperhaltung mit flachen Bauch und kräftigen Rücken auch zur Rückbildung nach der Geburt

## BODY SKILLS™

Ganzheitlich-funktionelles Training mit optimalen Trainingseffekt; Athletik – Stoffwechsel – Stärke Ziele erreichen, Erwartungen übertreffen

IRON SYSTEM™

Montag	IRON SYSTEM Gross 16.30							
Dienstag	IRON SYSTEM Gross 09.30	IRON SYSTEM Gross 17.30						
Mittwoch								
Donnerstag	IRON SYSTEM Gross 09.30							
Freitag								
Samstag								
Sonntag	IRON SYSTEM Gross 10.30							
Trainingsplan Ernst Bloch April - Juni								