



zur Web-Version



Öffnungszeiten

Sommer

01.05. - 30.09

MONTAG - FREITAG
08:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 22:00 Uhr

SAMSTAG
15:00 - 19:00 Uhr

SONN- UND FEIERTAG
15:00 - 19:00 Uhr

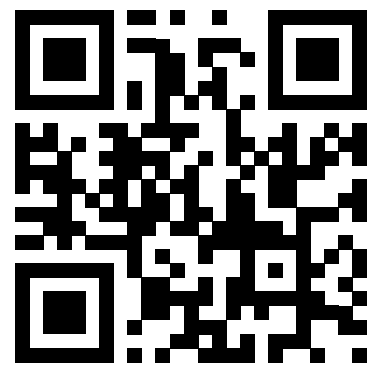
Winter

01.10. - 30.04

MONTAG - FREITAG
08:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 22:00 Uhr

SAMSTAG
13:00 - 19:00 Uhr

SONN- UND FEIERTAG
13:00 - 19:00 Uhr



Pointweg 5 • 93437 Furth im Wald
TEL 09973 17 45 FAX 09973 52 10

Besuchen Sie uns online!

www.INJOY-FURTH.de
www.FACEBOOK.com/injoyfurth

KURSE

Wirbelsäule

Optimale Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Mobilisationsübungen für mehr Beweglichkeit in den Gelenken, sowie Stärkung der Körperaufrichtung.

Fitball

Gelenkschonender Kurs auf dem Gymnastikball, der Spaß macht und dabei deinen Körper effektiv trainiert und kräftigt.

Bauch-Intensiv

Kurzer, aber intensiver Kräftigungskurs für den Bauch auf der Fläche.

Rehasport

Durch Sport und Bewegung gemeinsam eine Verbesserung der Beschwerden erzielen. Nach einer ambulanten oder stationären medizinischen Reha-Maßnahme kann ein Rehakurs von Ihrem Arzt verordnet werden.

Indoor-Cycling

Herz-Kreislauf-Training in Form von Radfahren zur Verbesserung der Ausdauer.

Bauch-Plus

Intensiver Kräftigungskurs für Bauch, Beine und Po auf der Fläche.

Bauch-Beine-Po

Effektive Kräftigungsübung für Bauch, Beine und Po.

High intensity interval training


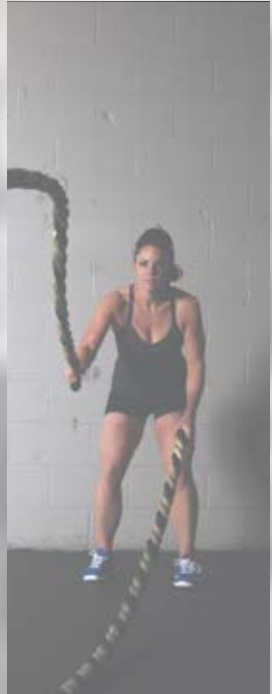

Cardio-Workout mit kraftsportorientiertem Fitnessprogramm für Koordination, Beweglichkeit, Muskelkraft und Kondition.

Yoga

Durch bewusste Atmung und langsame Bewegungen (Asanas) kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Langhantel-Workout

Das Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Langhantel eignet sich für jeden, der schnell fit, schlank und stark werden möchte.

MO	DI	MI	DO	FR
Wirbelsäule 09:30 - 10:15	Fitball 10:00 - 10:45		Wirbelsäule 09:30 - 10:15	Rehasport 10:00 - 10:45
Bauch-Plus 18:45 - 19:15	Rehasport 17:00 - 17:45		Indoor-Cycling 18:00 - 19:00	
Rehasport 18:30 - 19:15	Bauch-Intensiv 18:00 - 18:15	BBP 18:00 - 18:45	Bauch-Intensiv 18:45 - 19:00	
HIIT 19:15 - 19:45	Langhantel-Workout 18:30 - 19:30	Indoor-Cycling 19:00 - 20:00	HIIT 19:00 - 19:30	
Indoor-Cycling 20:00 - 21:00		Yoga 19:30 - 20:30		