

Kurs	Was ist das ?	Für wen geeignet ?	Was bringt 's ?
 <b>INJOY Abnehmprogramm</b> Der Kurs wird von Krankenkassen im Rahmen der Präventionsleistungen gefördert!	Ein wissenschaftliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm zur langfristigen Gewichtsreduktion und Figurformung. Wissenschaftliche Untersuchungen garantieren bei diesem Abnehmprogramm einzigartige Erfolge.	Für alle entwickelt, die kleine Fölssterchen verbannen und ihre Figurformen wollen. Aber vor allem auch geeignet für Personen mit Übergewicht.	Gezieltes Training und die richtige, individuelle Ernährungsumstellung sind der Erfolg dieses Programms. Ernährungsanalysen führen schnell zu Änderungen des Essverhaltens, und Erfolgskontrollen dokumentieren das verbesserte Bewegungsverhalten.
 <b>INJOY Rückenprogramm</b> Der Kurs wird von Krankenkassen im Rahmen der Präventionsleistungen gefördert!	Ein wissenschaftliches Rückenprogramm zur Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden. Das Programm wurde von Wissenschaftlern und Praxisexperten nach dem neuesten Forschungs- und Kenntnisstand entwickelt.	Für alle entwickelt, die immer mal wieder auftretende Rückenbeschwerden haben (präventiv), aber auch sehr erfolgreich bei Patienten mit chronischen Rückenproblemen (BSV, Blockade, o.ä.)	Gezieltes Dehn-, Mobilisations- und Krafttraining zusammen mit dem Erlernen rückengerechtem Alltagsverhaltens und Entspannungstraining führen kurz- oder mittelfristig zur positiven Beeinflussung der Rückenbeschwerden bzw. in vielen Fällen ganz zu deren

**INJOY Duderstadt**  
 F. u. R. Stadermann / M. Vollbrecht GbR  
 Brandenburger Str. 1, 37115 Duderstadt  
 Tel. 05527 / 6744  
[www.injoy-duderstadt.de](http://www.injoy-duderstadt.de)

**Öffnungszeiten:**

Mo - Fr 9.00 - 21.30 Uhr  
 Sa 14.00 - 18.00 Uhr  
 So 9.00 - 14.00 Uhr

**Saunazeiten:**

Mo + Fr 10.00 - 21.15 Uhr  
 Di, Mi, Do 16.00 - 21.15 Uhr  
 Sa 15.00 - 17.45 Uhr  
 So 10.00 - 13.45 Uhr

**Kinderbetreuung:**

Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr  
 Mi 15.00 - 17.00 Uhr

Kurs	Was ist das ?	Für wen geeignet ?	Was bringt 's ?
<b>Step-Aerobic</b>	Die Step -Variante fordert und strafft Bein- und Gesäßmuskulatur.	Bei differenziertem Schwierigkeitsgrad (Höhe des Steps), für jeden geeignet.	Koordination, Kraftausdauer (Beine, Po) Fettabbau
<b>Wirbel-säulen-gymnastik</b>	Programm zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur, welche die Wirbelsäule stützt und bewegt. Fehlhaltungen werden korrigiert und Verkürzungen beseitigt.	Für „Schreibtischopfer“, bei einseitiger Bewegung im Alltag. Vor allem aber auch für Personen mit leichten Rückenproblemen.	Kräftigung und Beweglichkeit, verbessert die Wirbelsäulenmobilität bzw. –haltung. Der gesamte Muskel- und Gelenkapparat wird wieder kräftiger und elastischer.
<b>Pilates</b>	Eine systematisches Ganzkörpertraining	Je nach Übungsauswahl für jeden geeignet.	Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Bewegungskoordination, Erhöhung der Körperwahrnehmung
<b>Bauch Beine Po (B-O-P)</b>	Nach dem aeroben Teil (ca. 30 Min), bewährte Übungen für die typischen Problemzonen Bauch, Oberschenkel, Po.	Je nach Übungsauswahl für jeden geeignet.	Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Muskulaturstraffung, Fettabbau
<b>CYCLEwell</b>	Sanftes Radfahren mit Musik, mit wechselnden Geschwindigkeiten und Widerständen	Für jeden geeignet, besonders für Sporteinsteiger	Herz-, Kreislauftraining, Ausdauer, Gewichtsreduktion, Fettabbau
<b>Indoor Cycling</b>	Gruppendynamisches motivierendes Radfahrtraining im Rhythmus der Musik, mit wechselnden Geschwindigkeiten und Widerständen.	Je nach Kursstufe für jeden geeignet, nicht für Sporteinsteiger	Herz-, Kreislauftraining, Ausdauer, Gewichtsreduktion, Fettabbau
<b>Pumping</b>	Ganzkörper-Fitness-Training mit einer speziellen Langhantel.	Für Figurbewusste fortgeschrittene Sportler/innen.	Kraftausdauer, Muskeltraining-, straffung, Fettabbau
<b>HOT IRON</b>	Echtes Kraftausdauertraining für Hanteleinsteiger mit einer Langhantel	Für alle, außer Fitnesseinsteiger	Muskelstraffung und Kraftausdauer
<b>Yoga</b>	Yoga ist eine philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst	Für alle, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen wollen	Evtl. Linderung von versch. Krankheitsbildern wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen, chron. Kopfschmerzen



# Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
9.00-10.30 INJOY Rückenprogramm Anschlusskurs / Reha- / Funktionsgymnastik	K1 G	9.00 - 10.30 INJOY Abnehmprogramm Basiskurs Theorie	S G	9.00 - 10.30 Yoga 10.30 - 12.00 Yoga	S E A	9.00 - 10.30 INJOY Rückenprogramm Anschlusskurs	K1 G	9.00 - 10.00 Indoor Cycling <b>Einsteiger</b>	K2 E A				
9.00 - 10.00 CYCLEwell	K2 E A	9.00 - 10.00 Abnehmprogramm Anschlusskurs / <b>B-O-P für ALLE</b>	K1 E A	10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastik	K1 E A	9.00 - 10.30 Abnehmprogramm Anschlusskurs / <b>Step Aerobic für ALLE</b>	K2 E A	11.00 - 12.00 CYCLEwell	K2 E A	<b>Tipp: bitte pünktlich zum Kurs erscheinen</b>		10.30 - 11.30 <b>Hot Iron</b>	K1 A
10.00 - 11.00 CYCLEwell	K2 E A	10.00 - 11.00 <b>Pilates</b>	K1 A	9.00 - 10.00 Indoor Cycling <b>Einsteiger</b>	K2 E A								
10.30 - 12.00 INJOY Rückenprogramm Basiskurs	K1 G	<b>Tipp: bitte festes Schuhwerk tragen</b>		11.00 - 11.45 11.45 - 12.30 12.30 - 13.00 Osteoporose Gymnastik (extern)	K1 E A G	<small>für ein besseres Leben</small> <b>INJOY</b> <small>INTERNATIONALE THERAPIE- &amp; REHABILITATION</small>		9:15 - 10:00 10.00 - 10.45 Osteoporose Gymnastik (extern)	K1 E G				
11.00 - 12.00 CYCLEwell	K2 E A												
17.30 - 18.30 Indoor Cycling <b>Einsteiger</b>	K2 E A	17.45 - 18.45 Pumping	K1 A	18.00 - 19.00 Reha-/ Funktionsgymnastik	K2 A G	18.00 - 19.00 <b>Hot Iron</b>	K2 A			15.00 - 16.00 Indoor Cycling <b>Fatburner</b> für ALLE	K2 A		
18.00 - 19.00 Step Aerobic	K1 E A	18.15 - 19.15 Indoor Cycling <b>Fatburner</b> / für ALLE	K2 A	18.00 - 19.30 Abnehmprogramm Anschlusskurs + <b>Bodyforming</b> für ALLE	K1 E	18.00 - 19.00 Reha-/ Funktionsgymnastik	S A G	<b>Tipp: bitte ein Handtuch mitbringen!</b>					
18.30 - 19.30 CYCLEwell	K2 E A	19.30 - 20.30 Indoor Cycling <b>Mittelstufe</b>	K2 A	19.30 - 21.00 INJOY Abnehmprogramm Basiskurs	K1 F G	18.00 - 19.00 Step Aerobic	K1 A						
19.00 - 20.15 INJOY Rückenprogramm Anschlusskurs	K1 G	18.45 - 20.00 Yoga	K1 E A	18.15 - 19.15 INJOY Abnehmprogramm Basiskurs Theorie	S G	19.00 - 20.00 <b>Pilates</b>	S A						
19.30 - 20.30 Indoor Cycling <b>Einsteiger</b>	K2	20.00 - 21.30 INJOY Rückenprogramm Anschlusskurs	K1 G	19.30 - 20.30 Indoor Cycling <b>Einsteiger</b>	K2	19.30 - 21.00 INJOY Rückenprogramm Anschlusskurs 19.30 - 20.30 Indoor Cycling <b>nur Fortgeschrittene</b>	K1 G			<b>Tipp: bitte nicht erst trinken, wenn der Durst schon da ist</b>			
20.15 - 21.30 INJOY Rückenprogramm Basiskurs	K1 G			<b>Tipp: Mineraldrinks gibt es an der Theke</b>			K2 F						

G geschlossener Kurs

Belastungsintensität E Einsteiger

gültig ab August 2010

Ort K1 Kursraum 1  
K2 Kursraum 2  
S Seminarraum

A Alle  
F Fortgeschrittene

**Getränkeabo lohnt sich**