

INFOS & NEWS

November 2025



Vortrag Säure-Basen-Haushalt am Freitag, 07.11.25, 18 Uhr mit Thomas

- Woher kommen Säuren und Schadstoffe?
- Ausscheidungen, Ablagerungen und Verschlackung: wie wirken sie sich aus?
- Wie hängen Krankheiten und Einschränkungen mit dem Säure-Basen-Haushalt zusammen?

Reserviere Dir Deinen Platz beim INJOY-Team

OMEGA-3-Öl:

Neueste Erkenntnisse aus der Sportmedizin belegen, dass 2–4 g Omega-3 täglich über den Zeitraum eines Jahres genommen die Herzfunktion bei Patienten mit Herzinsuffizienz signifikant verbessern. Infos bei und Beratung bei Deinem INJOY - Trainerteam.

RTL – Spendenmarathon 2025

Wie jedes Jahr beteiligen wir uns an der großen **Charity-Aktion für hilfsbedürftige Kinder**. Sei auch dabei!

Es gibt Wettbewerbe im Functional Bereich und in den Kursen – mach mit, denn jedes Training zählt!

Dein Einsatz sind 5 € Spende (bitte in bar), wir verdoppeln den Betrag!

3♥ Jahre



SPENDENMARATHON



Riegel-Adventskalender:

Gesundes Naschen und die tägliche Überraschung für Dich oder Deine Liebsten: **in jedem Kalender gibt's 3 Gutscheine** (Shake, Kaffee & 10% Einkaufsgutschein) und in jedem 4. Kalender einen **Gratis-Monats-Gutschein** 😊



Massagezeiten November bei Daniele:

Di, 04. Fr, 07. Mi, 12. Di, 18. Fr, 21. Mi, 26. von 17.30-21 Uhr
Sa, 29.11. von 13.30 bis 17.00 Uhr

Terminreservierung bei Deinem Serviceteam

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS