

Dein INJOY-Team wünscht Dir fürs Neue Jahr Gesundheit, Glück, Lebensfreude, Zufriedenheit, Motivation und Spaß beim Training!  
Wir freuen uns auf viele erfolgreiche Trainingserlebnisse mit Dir 😊



Hast Du Deinen Weihnachtsgutschein bekommen und weiterverschenkt? 14 Tage VIP-Training für jemanden aus Deinem Umfeld.

Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung erhältst Du einen Gratismonat.

**Einlösbar bis 31.01.2023**

## Themenwochen 2023

Lass Dich überraschen und informier Dich über die vielfältigen Angebote in Deinem INJOY 😊

Januar: Myline-Module & Lavita

### WAS SIND DEINE VORSÄTZE?

Abnehmen 44%

Mehr Kraft/Muskulatur 36%

Schmerzen reduzieren 12%

Kondition verbessern 8%

Lass Dich von Deinem INJOY Team bei der Zielerreichung unterstützen:

**Der nächste Abnehmkurs startet am Fr, 13.01.23 um 18 Uhr.** Gemeinsam in der Gruppe mit unserem Abnehmcoach Nadine sind wir stark!

## NEW

"RANGE OF MOTION"



**Ab dem 7.1.23  
Jeden Samstag  
13.30 Uhr**

## Massagezeiten im Januar

Sa, 07.01.23, 13.30 – 17.30 Uhr

Do, 12.01.23, 17.30 – 21.00 Uhr

Sa, 14.01.23, 13.30 – 17.30 Uhr

Mi, 18.01.23, 17.30 – 21.00 Uhr

Mi, 25.01.23, 17.30 – 21.00 Uhr

Sa, 28.01.23, 13.30 – 17.30 Uhr



**Reservier Dir Dein Massage-Erlebnis bei Daniele.**

## RoM = Range of Motion

Die Bewegungsamplitude eines Gelenks/Muskels während der Übungsausführung. Steigere Deine Leistung im Training sowie im Alltag durch Funktions-, Stabilitäts- und Koordinationsübungen.

Anmeldung an der Theke, für Mitglieder kostenfrei.

**Samstags, 13.30 Uhr ab 07.01.23**