

INFOS & NEWS

November 2024



Jedes Training zählt!

Train 4 kids

Die große Charity-Aktion von INJOY in Kooperation mit „RTL – Wir helfen Kindern“



WIR HELFEN KINDERN

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

RTL – Spendenmarathon 2024

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!



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** 😊



Kursplanänderungen ab 11.11.24:

Montags, 17.50: **CORE** (statt Bauch)

Mittwochs, 18.20: **Bauch muss weg**

Freitags, 18.25: **Step-Aerobic**

Marathon – Cycling - Woche: 11. – 14.11.24

Mo, 11.11., 18.30 + 19.20: 2x45 min mit Moni + Kathi

Mi, 13.11., 09.30 + 10.00: 30 + 60 min mit Holger

Do, 14.11., 19.00 + 20.00: 2x60 min mit Soni+Veri

Übungen der Woche für die Schulter: 18. – 24.11.2024

Dein INJOY-Team gibt Dir Tipps zur idealen Ausführung und Variationsmöglichkeiten. Videos gibt's auf Socialmedia...

Massagezeiten November:

Sa, 09, 30.11.24 von 13.30 – 17.00 Uhr

Mi, 06., 13., 20., 27.11.24 jeweils von 17.30 bis 21.00 Uhr

Terminreservierung bei Deinem Serviceteam

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS