



### **Themenwoche Magnesium: 06. – 12.10.24**

Erfahre mehr über das „Salz der inneren Ruhe“. Entdecke unsere vielfältige Auswahl und nutze die Angebote in dieser Woche. Dein INJOY – Team berät dich

### **Neuer Gerätebereich!!!**

Unser Anbau ist fertig und die neuen Trainingsmöglichkeiten stehen bereit. Gerne unterstützt Dich Dein INJOY-Trainerteam und stellt Dir in Deinem nächsten Trainer-Termin die neuen Übungen vor.

### **Erlebe Dein INJOY neu & lass Dich begeistern von der neuen Trainingsvielfalt!**

Vom **11. bis 14.10.24 (Tage der Offenen Tür)** hast Du die Möglichkeit, Bekannte, Freunde und Familie einzuladen. Es gibt **tolle Angebote für den Einstieg** und die Weiterempfehlung lohnt sich immer auch für Dich!

### **Kursbereich:**

**Special am Feiertag:** 03.10.24, 10 Uhr: Ganzkörper-Workout

**LesMills Release:** Mi, 09.10.24, 18.15 Uhr CORE

So, 13.10.24, 11.00 Uhr BODYPUMP

**Beckenboden-Kurs:** Beckenboden Training in Theorie und Praxis  
ab Mo, 14.10.24, 16.45 Uhr (8x). Anmeldung an der Theke.

### **Übungen der Woche für den oberen Rücken: 21. – 27.10.2024**

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

### **Massagezeiten Oktober:**

Sa, 05.10.24 von 13.30 – 17.00 Uhr

Mi, 09.10., 16.10., 23.10.24 jeweils von 17.30 bis 21.00 Uhr

**Terminreservierung bei Deinem Serviceteam**