INFOS & NEWS

Herbst 2025

Dachterrasse Wellness:

Leider hat die Fertigstellung der Dachterrasse diesen Sommer nicht mehr geklappt. Wir hoffen, dass im Winter alle noch ungeklärten Details zu Statik und Planung fertig geklärt werden können und uns die Handwerker im Frühjahr 2026 endlich zur Seite stehen. Freu Dich darauf ☺

Freitag, 10.10.25, 18 Uhr:

Start letzter Ernährungs- und Abnehmkurs 2025 mit Marina

Melde Dich jetzt noch schnell an, wenn Du überflüssige Pfunde los und Deine Ernährung wieder auf die richtige Spur bringen möchtest ☺

- mit Krankenkassenunterstützung –

Infos und Anmeldung bei Deinem INJOY-Trainerteam!

News im Kursbereich ab Oktober:

ab 01. Okt. mittwochs 18.20 Uhr: **Stabile Mitte** (statt Bauch muss weg)
am 03. Okt. von 10 – 11.30 Uhr: **Line Dance** mit Ursula (bitte Anmeldung beim Service)
ab 06. Okt. montags 17.30 Uhr: **Cycling Basic** mit Moni Schall
ab 10. Okt. freitags 15.30 Uhr: **Functional Kurs** mit Marina
ab 20. Okt. montags 16.30 Uhr: **Beckenboden** mit Ursula (bitte Anmeldung b. Service)
LesMills Releases: CORE: Donnerstag, 09. Okt., 20.10 Uhr mit Sonja + Marina
BODYPUMP: Sonntag, 12.Okt. 11 Uhr mit Kathi + Marina

Themenwoche Eiweiß:

pro Tag: 2g Eiweiß pro kg Körpergewicht
Dein INJOY bietet viele Alternativen zum Milch-Shake für Deinen Eiweißbedarf: Shake bio + vegan + natürlich, Clear Whey mit Wasser, Amino- (Eiweiß)Kapseln und –Ampullen, Eiweißriegel

Massagezeiten Daniele:

Mi, 17., 24.09.25: 17.30 bis 21.00 Uhr
Sa, 20., 27.09.25: 13.30 – 17.00 Uhr

INJOY
HEALTH- AND FITNESSCLUBS