

Dreambody

Überraschungsstunde

Pilates

Durch effizientes Training der Rumpfmuskulatur strafft das Pilatestraining die Taille und den Bauch.

Zumba



Lass dich von lateinamerikanischer und moderner Musik in Tanzstimmung bringen und verbräuche dadurch fast unbemerkt eine Menge Kalorien!
Hier drehen wir die Musik etwas lauter!

Bodywork

Kräftige den ganzen Körper mit Eigengewicht, Bändern, TRX oder Zusatzgewichten...

Aerial - Yoga



Beim Aerialyoga unterstützt dich ein Stofftuch um deine Yogapositionen zu halten. Kräftigung, Entspannung und Akrobatik haben eine positive Wirkung auf Körper und Seele.

LET'S FLY YOGINI/YOGI!!

BBP

Bauch, Beine und Po verschönern durch Kräftigung ohne Zusatzgewicht.

Rückenfit

starker Rücken, starke Mitte, bewegliche Wirbelsäule

Yoga



Kräftigen, Dehnen und Entspannen... du musst es selbst fühlen!

Pump

Einfache, motivierende Bewegungen mit der Langhantel bei perfekten Trainingsreizen lassen dich ein Figurlevel erreichen von dem du schon immer geträumt hast.

Stretching (30 Minuten)

Regelmäßiges, gezieltes Dehnen fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen vor.
Bitte komm aufgewärmt!!!!

Fatburner (30 Minuten)

Verbrenne in einer halben Stunde jede Menge Kalorien!

FunctionalFit

Verbessere deine Kraft, Stabilität, dein Gleichgewicht und deine Koordination mit funktionellen mehrgelenkigen Übungen angepasst an jedes Trainingslevel.

Spinning

Bezwinde auf dem Bike die höchsten Berge, gib Gas auf der Ebene und kräftige dabei Beine, Po und Gesäß.

TRX

Workout mit Schlingentrainer und dem eigenem Körpergewicht.



Mo-Fr:

7:00-21:00

Sa.-So.-Feiertage

8:00-12:00 u. 16:00-19:00

INJOY - Knittelfeld

Austriastraße 10

8720 Knittelfeld

Tel: +43 3512 44 910