

## **ABC der Gymnastik- und Gruppentrainingseinheiten**

**Speziell ausgebildete Trainer bieten ein vielfältiges Angebot in zwei modernst ausgestatteten Gymnastiksälen und sind für EUCH im Einsatz!**

### **Bauch Attacke - (BMW Bauch muss Weg)**

Intensives Bauchtraining für jedermann im Kursraum

### **Bodypower**

Gezieltes Krafttraining für jung und alt.

Mit einfachen, dynamischen Trainingsübungen werden speziell die Hauptmuskelgruppen und die Koordination trainiert. Das abwechslungsreiche Programm bietet jede Menge Effektivität und Spaß.

### **Fatburner**

Sehr einfache Stepschritte fördern die Ausdauer und Koordination. In Intervallen werden Ganzkörperkräftigungsübungen dazwischengeschaltet. Dadurch erfolgt ein effektives Training und ein hoher Fettverbrennungseffekt.

### **Indoor Cycling**

Super Ausdauertraining (in gezielten Pulsbereichen)  
Beim Indoor-Cycling wird auf speziellen Fahrrädern in der Gruppe und mit toller Musik gelenkschonend trainiert. Auch für **EINSTEIGER!!**  
Der Stoffwechsel wird intensiv aktiviert.

### **Pilates**

PILATES ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches speziell die innere Muskulatur kräftigt. Verbesserung der Haltung und Mobilisation der Wirbelsäule sind weitere Schwerpunkte dieser Stunde.

### **Rückenfit**

Gezieltes Kräftigungstraining für einen starken Rücken (..und viele weitere Muskeln!)

### **Tabata**

Ist ein hochintensives Intervalltraining, welches einfach, und sehr effektiv ist. Kurze, jedoch maximale Kraft- und Pausenintervallen verbessern die Sauerstoffaufnahme, wodurch du sehr effektiv Fett verbrennst. Übungen wie Liegestütz, Seilspringen, Kniebeugen usw. motivieren dich zu Höchstleistungen.

### **Stretch / Ballance**

Gezielte Dehnungen für eine bessere Beweglichkeit. Ballance ist eine neue Methode, um gezielt in die Fascien zu trainieren und Verspannungen zu lösen. Frauen geeignet, besonders auch für Männer.

### **Cool Iron**

Einer der schnellsten Wege den Körper in Form zu bringen! Durch das spezielle Langhantelkonzept werden alle Hauptmuskelgruppen des Körpers optimal trainiert. Kraftausdauer und Fettverbrennung werden wesentlich gesteigert.

### **Yoga**

Ein ruhiger Ausgleich zur Hektik im Alltag. Spezielle Asanas intensivieren Energieströme im Körper. Beweglichkeit und Konzentration werden gesteigert.

**TELEFON 07752 88 666**

[info@injoy-ried.at](mailto:info@injoy-ried.at) [www.injoy-ried.at](http://www.injoy-ried.at)

**Hannesgrub Nord 24 A-4911 Tumltscham/ RIED**