

## „SchiFit-Spezial“ für den Schiclub Fürstenfeld

Nachfolgend das maßgeschneiderte Angebot des Injoy-Studios Fürstenfeld für alle Mitglieder des Schiclubs Fürstenfeld unter dem Motto: „Fit zum Schifahren und gesund zurück“!

### WAS BEINHALTET „SchiFit-Spezial“:

1. **Trainingseinheiten mit den Fitnessstationen bzw. Trainingsgeräten im INJOY-Studio**
  - a. **Ausdauertraining**  
Nach Erstellung eines individuellen Trainingsplans kann diese Trainingseinheit (ca. 30 min – 60 min) so oft wie gewünscht bzw. empfohlen mit dem Trainingsgerät deiner Wahl (Stepper, Crosser, Ergometer, Laufband) während der 3 Monate absolviert werden
  - b. **Krafttraining**  
Nach Erstellung eines individuellen Trainingsplans kann diese Trainingseinheit so oft wie gewünscht bzw. empfohlen unter Verwendung der dir im Trainingsplan empfohlenen Trainingsgeräte während der 3 Monate absolviert werden
2. **Zwei Kurseinheiten im INJOY-Kursraum**, die im Rahmen unseres Kursplans jeweils einmal wöchentlich stattfinden
  - a. **Functional – Skitraining**
  - b. **Faszientraining / Stretching**Diese beiden Kurse können während der drei Monate jeweils einmal pro Woche zu den im Kursplan des INJOY-Studios festgelegten Zeiten besucht werden
3. **Nutzung der Saunalandschaft** zu den Saunaöffnungszeiten  
Finnische Sauna / Dampfsauna / Infrarotsauna

### PREIS für 3 Monate „SchiFit-Spezial“ (Zusammenfassung)

- 1a. **Ausdauertraining** (so oft wie gewünscht bzw. empfohlen) incl. Trainingsplan
- 1b. **Krafttraining** (so oft wie gewünscht bzw. empfohlen) incl. Trainingsplan
- 2a. 12 x Kurs - **Functional-Skitraining**
- 2b. 12 x Kurs – **Faszientraining/Stretching**
3. **Saunalandschaft** (Finnische Sauna / Dampf- und Infrarotsauna)

**EUR 59.- / Monat -> EUR 177.- für 3 Monate**

- Weitere **INFORMATIONEN** im INJOY-Studio: 03382/52628
- **ANMELDUNG** bis zum 22.September im INJOY-Studio oder spätestens bei der Jahreshauptversammlung am 23.September
- **START** ab 1.Oktober – Einstiegsmöglichkeit bis spätestens 31.Oktober