

PRESSEINFORMATION

Mit Sophia zur Bestform

Das neue Kurssystem von INJOY und Sophia Thiel für jedermann

Das neue Trainingskonzept von INJOY und Fitness-Bloggerin Sophia Thiel heizt allen Sport-Begeisterten und denjenigen, die es werden wollen, ordentlich ein. Die Work-outs, die in Zusammenarbeit mit den INJOY Trainingsexperten und der bekannten



Influencerin entstanden sind, bereichern die Kurspläne der INJOY Studios in ganz Deutschland. Hinter dem neuen Konzept steckt ein Intervalltraining, bei dem sich hochintensive Belastungsphasen mit Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, die Ausdauer gesteigert sowie die Sauerstoffaufnahme erhöht. Fitnessziele werden so schneller

und effektiver erreicht. „Die Kurse sind so angelegt, dass stets alle Muskelgruppen intensiv angesprochen werden. Besonders im Fokus steht die Figur. Nur drei Mal wöchentlich rund 30 Minuten Training sorgen schon nach kurzer Zeit für sichtbare Erfolge“, erklärt Sophia. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, das INJOY Kursprogramm bietet für jeden ein abwechslungsreiches Angebot für ein zielführendes und effektives Training.

So funktioniert's

Jedes der ca. 30 Minuten langen Work-outs setzt sich aus drei Phasen zusammen: Warm-up, Hauptteil und Cool-down. Den Beginn macht ein kurzes, mobilisierendes Aufwärmen, das den Kreislauf in Schwung bringt und den Körper auf die nachfolgenden Belastungen vorbereitet.

Es setzt sich aus je dreimal 45 Sekunden Jumping Jacks, Burpees und Bodytwist mit einer Pause von je 10-15 Sekunden nach jeder Übung zusammen.



Anschließend geht es im Hauptteil in zwei Durchgängen an die maximale Belastungsgrenze. In jedem Durchgang kommen Übungen wie gesprungene Ausfallschritte, Squats, einbeiniger Beckenlift, Push-ups, stehende Latziehen, Superman, X-Crunches, Käfercrunch und Trizeps Extensions zum Einsatz. Jede Übung umfasst zehn Wiederholungen, gefolgt von einer Erholungsphase von jeweils 10-15 Sekunden. Je nach Fitness-Level können die Übungen auch wahlweise in ver-

PRESSEINFORMATION

einfacher oder schwieriger Form ausgeführt werden – so ist für alle das Passende dabei. Um schmerzhaften Verspannungen nach dem Training entgegenzuwirken, schließt das Cool-down mit vier Stretching-Übungen das Training ab.



Erfolgreiche Zusammenarbeit

Die perfekte Basis für die erfolgreiche Zusammenarbeit von Sophia Thiel und INJOY ist der gemeinsame Fokus auf ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining. Gut trainierte Muskeln sind die Grundlage eines fitten Körpers und steigern die Kalorienverbrennung. Als Deutschlands führende Fitnessmarke bietet INJOY in jedem seiner Studios eine ausgezeichnete Betreuung der Mitglieder durch professionell ausgebildete Trainer und individuelle Trainingspläne. 2018 wurde INJOY vom Deutschen Institut für Service-Qualität bereits zum fünften Mal zum besten Fitnessstudio gewählt.

Weitere Informationen zum INJOY Kursprogramm sind unter www.injoy.de erhältlich.

INJOY International Sports & Wellnessclubs

INJOY wurde 2002 gegründet und ist mit mehr als 140 Studios Deutschlands führende Fitnessmarke. Alle Studios werden von selbstständigen Franchisepartnern geführt und bieten eine qualitativ hochwertige Betreuung der Mitglieder durch topausgebildetes Personal. Jedes Studio steht für ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt. Unabhängige Tests bestätigen den hohen Standard von INJOY. Das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ), das im Auftrag des Nachrichtensenders n-tv mehrere überregional tätige Fitness-Ketten testete, wählte INJOY bereits zum fünften Mal in Folge zum besten Fitnessstudio Deutschlands.

INLINE Unternehmensberatung für Fitness- und Wellnessanlagen GmbH

Hinter dem Erfolg von INJOY steht die 1989 gegründete INLINE Unternehmensberatung, die sich im Laufe der Jahre zum ganzheitlichen Beratungspartner für kleine und große Unternehmen entwickelt hat. INLINE unterstützt u.a. mit effektiven Konzepten zur Umsatzsteigerung, Kostenreduzierung und Gewinnoptimierung, liefert zahlreiche Marketing-Tools und digitale Lösungen für Fitnessunternehmen.

Pressekontakt: Müsste für jedes Studio ergänzt werden