

# FITNESS NEWS MAI 2018

 [www.inmotion-juelich.de](http://www.inmotion-juelich.de)



## TRAINIERE IN ÜBER 500 STUDIOS DEUTSCHLANDWEIT!

Wir sind Mitglied beim „DSSV“ und deshalb kannst Du als Mitglied von InMotion in allen anderen DSSV-Studios in Deutschland 5 x 5 Tage im Jahr kostenlos „Fremdtrainieren“. Lade Dir einfach die **kostenlose DSSV-Gasttraining-App** im AppStore oder GooglePlay-Store runter und gib Dein Heimatstudio (InMotion, Jülich) ein. Alles weitere erfährst Du in der App und bei Deinem Fitnessberater.



## JETZT GIBT'S WAS AUF DIE OHREN...

Ab sofort ist unser **kostenloses Internet** für Dich als Mitglied, **während Deines Trainings** aktiv! Du brauchst nur den QR-Code an der Theke mit deinem Smartphone einscannen und Dich mit unserem **Gast Netzwerk** verbinden. So kannst Du ganz entspannt während Deinem Workout Musik streamen oder bei Instagram Deinen Trainingserfolg posten. Viel Spaß!



## KURS DES MONATS MAI:

### FASZIENTRAINING BEI JESSIKA

Roll' im Faszientraining Deine Verspannungen einfach weg! Mit der Faszienrolle & Co. löst Du mit einfachen Bewegungen Verklebungen und die Muskeln können wieder frei „atmen“.

Das Faszientraining findet jeden **Samstag um 11.30 Uhr** statt und dauert 30 Minuten.



## ÖFFNUNGSZEITEN AN DEN FEIERTAGEN

<b>Dienstag, 01. Mai (Tag der Arbeit):</b>	<b>10.00 - 16.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 10. Mai (Chr. Himmelfahrt):</b>	<b>10.00 - 16.00 Uhr</b>
<b>Sonntag, 20. Mai (Pfingstsonntag):</b>	<b>10.00 - 16.00 Uhr</b>
<b>Montag, 21. Mai (Pfingstmontag):</b>	<b>10.00 - 16.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 31. Mai (Fronleichnam):</b>	<b>10.00 - 16.00 Uhr</b>

Wir wünschen Euch schöne Feiertage.  
Bitte beachtet, dass an den geöffneten Feiertagen keine Kurse stattfinden!