

- **Eure Angebote**

Jeder Fettkillershake **Waldi**:

0,3 l für 1,40 €

0,5 l für 2,20 €

Jeder Riegel Low Carb-Vanille nur 1,10 €

- **Mitglieder des Monats**

Ute Falentin bringt zu jedem Training ihre starke und freundliche Ausstrahlung mit! Auch an stressigen Tagen, macht ihr das Training sichtlich Spaß. Das und ihr Durchhaltevermögen wird hier geehrt!

Ferres Gaaya hat in kurzer Zeit sagenhafte Ergebnisse im Kraftsport erzielt. Mit Motivation und Kampfgeist hat er sein Teilziel erreicht. Wir sind gespannt was die Zukunft bringt!

- **Saunaverwöhntage**

Unsere Saunaverwöhntage im Mai finden am Sonntag, den 06.05 und am Freitag, den 25.05 statt.

- **Cocktail: Alter Schwede**

Dieser Cocktail wird der alt-deutschen Mundart durchaus gerecht, denn dieser leckere Apfelmuss-Eiweiß Mix lässt sich am besten so beschreiben: Alter Schwede, ist der lecker!

- **Die Verwöhnwochen sind zurück!**

Freut euch auf tolle Angebote. So gibt es, unter anderem: zusätzliche Saunaverwöhntage, die 10ner Karte zum Vorzugspreis oder leckere Minitörtchen mit Eiweißcreme. Das Programm liegt für Dich am Tresen aus!

for a better life


INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Leichter italienischer Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

160 g Nudeln (Farfalle)

40 g getrocknete Tomaten

10 Oliven, grün

250 g Rukola

100 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe

1 TL Senf

1 TL Honig

Pfeffer

Oregano

1 Zehe Knoblauch

3 EL Balsamico, hell

4 TL Öl (Olivenöl)



Zubereitung

Die Nudeln kochen, den Salat waschen und in kleine Streifen schneiden, Oliven dritteln und die getrockneten Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und über den Salat geben. Fertig!

Weiterhin viel Freude beim Training
wünscht euch

Euer Team Injoy

Injoy Newsletter

Ausgabe: Mai 2012

Werter Leser,

dieser Beitrag sei der Musik gewidmet. Sie begleitet uns einen Großteil unseres Lebens. Lässt man sich auf sie ein, dann nimmt sie uns mit auf eine abenteuerliche Reise oder beflügelt uns, bei was auch immer wir gerade tun.

Dein Training kannst Du gezielt durch treibende Musik unterstützen und auch die Kurse verdanken ihre Dynamik dem richtigen Beat! Gönnst euch mal einen Moment, in dem ihr sie wieder bewusst wahrnehmt, sie hat es verdient!

for a better life

**INJOY**
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS