

Präventionskurse

Kursstarts für das I. Halbjahr 2019



Januar 2019

08.01.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch
09.01.2019	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
14.01.2019	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
15.01.2019	Dienstag	09.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
16.01.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Faszientraining
22.01.2019	Dienstag	17.00 Uhr	Rückenfit
23.01.2019	Mittwoch	19.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
25.01.2019	Freitag	15.30 Uhr	Pilates
28.01.2019	Montag	19.00 Uhr	Funktionelles Training
31.01.2019	Donnerstag	20.00 Uhr	Autogenes Training

Februar 2019

01.02.2019	Freitag	11.00 Uhr	Faszientraining
04.02.2019	Montag	17.00 Uhr	Fit ab 50
05.02.2019	Dienstag	18.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
12.02.2019	Dienstag	20.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
13.02.2019	Mittwoch	20.00 Uhr	Beckenbodentraining
14.02.2019	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit
18.02.2019	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
19.02.2019	Dienstag	19.00 Uhr	Pilates
21.02.2019	Donnerstag	19.00 Uhr	Faszientraining
25.02.2019	Montag	16.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
26.02.2019	Dienstag	10.00 Uhr	Pilates

März 2019

05.03.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch
06.03.2019	Mittwoch	09.30 Uhr	Fit MIT Baby
06.03.2019	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
11.03.2019	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
12.03.2019	Dienstag	09.00 Uhr	Osteoporose Prävention
13.03.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Faszientraining
19.03.2019	Dienstag	17.00 Uhr	Rückenfit
20.03.2019	Mittwoch	19.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
22.03.2019	Freitag	15.30 Uhr	Pilates
25.03.2019	Montag	19.00 Uhr	Funktionelles Training
28.03.2019	Donnerstag	20.00 Uhr	Autogenes Training
29.03.2019	Freitag	11.00 Uhr	Faszientraining

April 2019

01.04.2019	Montag	17.00 Uhr	Fit ab 50
02.04.2019	Dienstag	18.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
04.04.2019	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit MIT Baby
09.04.2019	Dienstag	20.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
10.04.2019	Mittwoch	20.00 Uhr	Beckenbodentraining
11.04.2019	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit
15.04.2019	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
16.04.2019	Pilates	19.00 Uhr	Pilates
18.04.2019	Donnerstag	19.00 Uhr	Faszientraining
23.04.2019	Dienstag	10.00 Uhr	Pilates
29.04.2019	Montag	16.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
30.04.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch

Mai 2019

07.05.2019	Dienstag	09.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
08.05.2019	Mittwoch	09.30 Uhr	Fit MIT Baby
08.05.2019	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
13.05.2019	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
14.05.2019	Dienstag	17.00 Uhr	Rückenfit
15.05.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Faszientraining
22.05.2019	Mittwoch	19.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
23.05.2019	Donnerstag	20.00 Uhr	Autogenes Training
24.05.2019	Freitag	15.30 Uhr	Pilates
27.05.2019	Montag	19.00 Uhr	Funktionelles Training
28.05.2019	Dienstag	18.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung

Juni 2019

03.06.2019	Montag	17.00 Uhr	Fit ab 50
04.06.2019	Dienstag	20.00 Uhr	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
06.06.2019	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit MIT Baby
11.06.2019	Dienstag	19.00 Uhr	Pilates
12.06.2019	Mittwoch	20.00 Uhr	Beckenbodentraining
13.06.2019	Donnerstag	18.00 Uhr	Rückenfit
18.06.2019	Dienstag	10.00 Uhr	Pilates
24.06.2019	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
25.06.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch
27.06.2019	Donnerstag	19.00 Uhr	Faszientraining

Info's zu den Kursen

Unsere Präventionskurse werden mit bis zu 100% der Kurskosten von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Pro Jahr stehen dir mindestens zwei Kurse zur Verfügung.

Alle Kurse laufen über einen Zeitraum von 8 Wochen mit einem festen Seminartermin pro Woche.

In der Zeit des Präventionskurses kannst du das reguläre Fitnessstraining und unsere Groupfitness-Kurse kostenfrei nutzen.

Deine Fragen oder deine Anmeldung kannst du uns online, telefonisch oder persönlich zukommen lassen.

Wir freuen uns auf dich!

Sportstudio Impuls

Märkische Str. 125a
42281 Wuppertal

www.sportstudio-impuls.de
info@sportstudio-impuls.de

(02 02) 520 204