

# Präventions- und Gesundheitskurse

## Kursstarts für das 2. Halbjahr 2019



### Juli 2019

03.07.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
05.07.2019	Freitag	20.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
08.07.2019	Montag	17.00 Uhr	Pilates
09.07.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Funktionelles Training
10.07.2019	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
11.07.2019	Donnerstag	16.30 Uhr	Autogenes Training
15.07.2019	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
17.07.2019	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszienpilates   <b>NEU</b>
22.07.2019	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
23.07.2019	Dienstag	18.00 Uhr	Rückenfit

### August 2019

05.08.2019	Montag	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
06.08.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch
07.08.2019	Mittwoch	16.00 Uhr	Beckenbodentraining
08.08.2019	Donnerstag	18.30 Uhr	Rückenfit
09.08.2019	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
12.08.2019	Montag	16.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag   <b>NEU</b>
13.08.2019	Dienstag	19.00 Uhr	Faszientraining
15.08.2019	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
15.08.2019	Donnerstag	17.00 Uhr	JUMPING Event   <b>NEU + kostenfrei</b>
16.08.2019	Freitag	12.00 Uhr	Tai Chi
19.08.2019	Montag	19.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
20.08.2019	Dienstag	18.45 Uhr	JUMPING Event   <b>NEU + kostenfrei</b>
22.08.2019	Donnerstag	19.30 Uhr	Funktionelles Training
26.08.2019	Montag	19.00 Uhr	Ernährungsworkshop   <b>NEU + kostenfrei</b>
27.08.2019	Dienstag	17.00 Uhr	JUMPING Event   <b>NEU + kostenfrei</b>
28.08.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
29.08.2019	Donnerstag	17.00 Uhr	JUMPING Kurs   <b>NEU</b>
30.08.2019	Freitag	20.00 Uhr	Osteoporose-Prävention

### September 2019

02.09.2019	Montag	17.00 Uhr	Pilates
03.09.2019	Dienstag	17.00 Uhr	JUMPING Kurs   <b>NEU</b>
03.09.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Funktionelles Training
04.09.2019	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
05.09.2019	Donnerstag	16.30 Uhr	Autogenes Training
09.09.2019	Montag	19.00 Uhr	Ernährungskurs   <b>NEU</b>
09.09.2019	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
10.09.2019	Dienstag	18.45 Uhr	JUMPING Kurs   <b>NEU</b>
11.09.2019	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszienpilates   <b>NEU</b>
16.09.2019	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
17.09.2019	Dienstag	18.00 Uhr	Rückenfit
18.09.2019	Mittwoch	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
30.09.2019	Montag	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention

### Oktober 2019

01.10.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch
02.10.2019	Mittwoch	16.00 Uhr	Beckenbodentraining
04.10.2019	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
07.10.2019	Montag	16.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag   <b>NEU</b>
08.10.2019	Dienstag	19.00 Uhr	Faszientraining
10.10.2019	Donnerstag	18.30 Uhr	Rückenfit
11.10.2019	Freitag	12.00 Uhr	Tai Chi
14.10.2019	Montag	19.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
16.10.2019	Mittwoch	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
17.10.2019	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
20.10.2019	Sonntag	12.15 Uhr	JUMPING Event   <b>NEU + kostenfrei</b>
20.10.2019	Sonntag	13.15 Uhr	JUMPING Event   <b>NEU + kostenfrei</b>
21.10.2019	Montag	19.00 Uhr	Ernährungsworkshop   <b>NEU + kostenfrei</b>
23.10.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
24.10.2019	Donnerstag	19.30 Uhr	Funktionelles Training
25.10.2019	Freitag	20.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
28.10.2019	Montag	17.00 Uhr	Pilates
29.10.2019	Dienstag	17.00 Uhr	JUMPING Kurs   <b>NEU</b>
29.10.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Funktionelles Training
30.10.2019	Mittwoch	18.00 Uhr	Pilates
31.10.2019	Donnerstag	17.00 Uhr	JUMPING Kurs   <b>NEU</b>

### November 2019

04.11.2019	Montag	19.00 Uhr	Ernährungskurs   <b>NEU</b>
04.11.2019	Montag	18.00 Uhr	Tai Chi
05.11.2019	Dienstag	18.45 Uhr	JUMPING Kurs   <b>NEU</b>
06.11.2019	Mittwoch	19.00 Uhr	Faszienpilates   <b>NEU</b>
07.11.2019	Donnerstag	16.30 Uhr	Autogenes Training
11.11.2019	Montag	20.00 Uhr	Stressmanagement
12.11.2019	Dienstag	18.00 Uhr	Rückenfit
13.11.2019	Mittwoch	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
25.11.2019	Montag	11.00 Uhr	Osteoporose-Prävention
26.11.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Fit mit Babybauch
27.11.2019	Mittwoch	16.00 Uhr	Beckenbodentraining
29.11.2019	Freitag	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>

### Dezember 2019

02.12.2019	Montag	16.00 Uhr	Entspannt im Babyalltag   <b>NEU</b>
03.12.2019	Dienstag	19.00 Uhr	Faszientraining
05.12.2019	Donnerstag	18.30 Uhr	Rückenfit
09.12.2019	Montag	19.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
12.12.2019	Donnerstag	11.00 Uhr	Fit mit Baby   <b>NEU</b>
13.12.2019	Freitag	12.00 Uhr	Tai Chi
17.12.2019	Dienstag	16.00 Uhr	Funktionelles Training
18.12.2019	Mittwoch	17.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
19.12.2019	Donnerstag	19.30 Uhr	Funktionelles Training

### Bonus nur für dich!

Während deines Kurses stellen wir dir folgende Leistungen kostenfrei zur Verfügung:

- Groupfitness
- LES MILLS Classes
- Fitnesstraining
- Cardiotraining
- Freihandtraining

### Info's zu den Kursen

Unsere Kurse kosten zwischen 100,00 € und 120,00 € und werden mit bis zu 100% der Kurskosten von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Kostenfreie Events und Workshops sind zum Kennenlernen. Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich.

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