

Präventions- und Gesundheitskurse

Kursstarts für das I. Halbjahr 2020



Januar 2020

| | | | |
|------------|------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 07.01.2020 | Dienstag | 9.00 Uhr | Rücken Fit |
| 10.01.2020 | Freitag | 11.00 Uhr | Fit mit Baby |
| 13.01.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Pilates |
| 13.01.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Progressive Muskelentspannung |
| 14.01.2020 | Dienstag | 19.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 15.01.2020 | Mittwoch | 19.00 Uhr | Faszientraining |
| 16.01.2020 | Donnerstag | 17.00 Uhr | Jumping neu |
| 20.01.2020 | Montag | 18.00 Uhr | Tai Chi |
| 20.01.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Ernährungsworkshop kostenfrei |
| 21.01.2020 | Dienstag | 16.00 Uhr | Entspannt im Babyalltag |
| 23.01.2020 | Donnerstag | 11.00 Uhr | Fit mit Baby |
| 23.01.2020 | Donnerstag | 18.00 Uhr | Rücken Fit |
| 27.01.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Fit mit Babybauch |
| 27.01.2020 | Montag | 20.00 Uhr | Autogenes Training |
| 29.01.2020 | Mittwoch | 20.00 Uhr | Osteoporose-Prävention |

Februar 2020

| | | | |
|------------|------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 03.02.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Ernährungskurs |
| 04.02.2020 | Dienstag | 17.00 Uhr | Fit mit Baby neu |
| 05.02.2020 | Mittwoch | 18.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 05.02.2020 | Mittwoch | 18.00 Uhr | Pilates |
| 07.02.2020 | Freitag | 15.30 Uhr | Funktionelles Training |
| 07.02.2020 | Freitag | 10.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 10.02.2020 | Montag | 20.00 Uhr | Stressmanagement |
| 11.02.2020 | Dienstag | 10.00 Uhr | Rücken Fit |
| 12.02.2019 | Mittwoch | 19.00 Uhr | Faszienpilates |
| 13.02.2020 | Donnerstag | 18.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 14.02.2019 | Freitag | 12.00 Uhr | Tai Chi |
| 17.02.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Rücken Fit |
| 18.02.2020 | Dienstag | 18.45 Uhr | Jumping neu |
| 20.02.2020 | Donnerstag | 10.00 Uhr | Fit ab 50 |
| 26.02.2020 | Mittwoch | 20.00 Uhr | Beckenbodentraining |

März 2020

| | | | |
|------------|------------|-----------|----------------------------------------|
| 03.03.2020 | Dienstag | 9.00 Uhr | Rücken Fit |
| 06.03.2020 | Freitag | 11.00 Uhr | Fit mit Baby |
| 09.03.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Pilates |
| 09.03.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Progressive Muskelentspannung |
| 11.03.2020 | Mittwoch | 19.00 Uhr | Faszientraining |
| 12.03.2020 | Donnerstag | 17.00 Uhr | Jumping neu |
| 16.03.2020 | Montag | 18.00 Uhr | Tai Chi |
| 16.03.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Ernährungsworkshop kostenfrei |
| 17.03.2020 | Dienstag | 16.00 Uhr | Entspannung im Babyalltag |
| 19.03.2020 | Donnerstag | 18.00 Uhr | Rücken Fit |
| 19.03.2020 | Donnerstag | 11.00 Uhr | Fit mit Baby |
| 23.03.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Fit mit Babybauch |
| 23.03.2020 | Montag | 20.00 Uhr | Autogenes Training |
| 25.03.2020 | Mittwoch | 20.00 Uhr | Osteoporose-Prävention |
| 30.03.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Ernährungskurs |
| 31.03.2020 | Dienstag | 17.00 Uhr | Fit mit Baby neu |

April 2020

| | | | |
|------------|------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 01.04.2020 | Mittwoch | 18.00 Uhr | Pilates |
| 03.04.2020 | Freitag | 15.30 Uhr | Funktionelles Training |
| 06.04.2020 | Montag | 20.00 Uhr | Stressmanagement |
| 06.04.2020 | Montag | 18.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 07.04.2020 | Dienstag | 10.00 Uhr | Rücken Fit |
| 08.04.2020 | Mittwoch | 19.00 Uhr | Faszienpilates |
| 14.04.2020 | Dienstag | 18.45 Uhr | Jumping neu |
| 15.04.2020 | Mittwoch | 13.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 16.04.2020 | Donnerstag | 10.00 Uhr | Fit ab 50 |
| 17.04.2020 | Freitag | 12.00 Uhr | Tai Chi |
| 20.04.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Rücken Fit |
| 21.04.2020 | Dienstag | 16.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 22.04.2020 | Mittwoch | 20.00 Uhr | Beckenbodentraining |
| 28.04.2020 | Dienstag | 9.00 Uhr | Rücken Fit |
| 30.04.2020 | Donnerstag | 9.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |

Mai 2020

| | | | |
|------------|------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 04.05.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 06.05.2020 | Mittwoch | 19.00 Uhr | Faszientraining |
| 07.05.2019 | Donnerstag | 17.00 Uhr | Jumping neu |
| 11.05.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Pilates |
| 11.05.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Progressive Muskelentspannung |
| 12.05.2020 | Dienstag | 16.00 Uhr | Entspannt im Babyalltag |
| 14.05.2020 | Donnerstag | 18.00 Uhr | Rücken Fit |
| 14.05.2020 | Donnerstag | 11.00 Uhr | Fit mit Baby |
| 15.05.2020 | Freitag | 11.00 Uhr | Fit mit Baby |
| 18.05.2020 | Montag | 18.00 Uhr | Tai Chi |
| 18.05.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Ernährungsworkshop kostenfrei |
| 20.05.2020 | Mittwoch | 20.00 Uhr | Osteoporose-Prävention |
| 25.05.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Fit mit Babybauch |
| 25.05.2020 | Montag | 20.00 Uhr | Autogenes Training |
| 26.05.2020 | Dienstag | 17.00 Uhr | Fit mit Baby neu |
| 27.05.2020 | Mittwoch | 18.00 Uhr | Pilates |

Juni 2020

| | | | |
|------------|------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 02.06.2020 | Dienstag | 10.00 Uhr | Rücken Fit |
| 03.06.2020 | Mittwoch | 19.00 Uhr | Faszienpilates |
| 03.06.2020 | Mittwoch | 18.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 08.06.2020 | Montag | 19.00 Uhr | Ernährungskurs |
| 09.06.2020 | Dienstag | 18.45 Uhr | Jumping neu |
| 11.06.2020 | Donnerstag | 19.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 12.06.2020 | Freitag | 15.30 Uhr | Funktionelles Training |
| 15.06.2020 | Montag | 20.00 Uhr | Stressmanagement |
| 16.06.2020 | Dienstag | 10.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 17.06.2020 | Mittwoch | 20.00 Uhr | Beckenboden Training |
| 19.06.2020 | Freitag | 12.00 Uhr | Tai Chi |
| 22.06.2020 | Montag | 17.00 Uhr | Rücken Fit |
| 23.06.2020 | Dienstag | 9.00 Uhr | Rücken Fit |
| 24.06.2020 | Mittwoch | 14.00 Uhr | Gesundheits. Krafttraining (Milon) neu |
| 25.06.2020 | Donnerstag | 10.00 Uhr | Fit ab 50 |

Bonus nur für dich!

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

- Groupfitness
- LES MILLS Classes
- Fitnesstraining
- Cardiotraining
- Freihanteltraining

Info's zu den Kursen

Unsere Kurse werden mit bis zu 100% der Kurskosten von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst. Die meisten Kassen bezuschussen die Kurse bis zu zweimal im Jahr.

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

Solltest du z.B. auf Grund von Schichtarbeit oder Urlaub nicht 8 Wochen am Stück an einem Kurs teilnehmen können, sind die Kompaktkurse für dich die passende Alternative. Diese laufen über zwei Tage (in der Regel Samstag und Sonntag). Alle Infos zu den Kompaktkursen gibt es auf unserer Homepage.

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