



Sportstudio
IMPULS

KURSPLAN

ab dem Januar 2020

MONTAG

9.15 - 10.00 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

17.00 - 18.00 Uhr
R.E.A.R
Rücken - Workout

18.00 - 19.00 Uhr
BOP & more
Body - Workout

19.00 - 20.00 Uhr
C.O.R.E
Pilates - Workout

20.00 - 20.45 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

DIENSTAG

9.00 - 10.00 Uhr
R.E.A.R
Rücken - Workout

10.00 - 11.00 Uhr
R.E.A.R
Rücken - Workout

18.00 - 18.45 Uhr
BODY ATTACK **express**
Cardio - Workout

18.45 - 19.45 Uhr
JUMPING*
Trampolin - Workout

20.00 - 21.00 Uhr
BODY PUMP
Langhantel - Workout

MITTWOCH

17.00 - 18.00 Uhr
F.L.O.W
Yoga / Meditation

18.00 - 18.30 Uhr
CX WORX
Core - Workout

18.30 - 19.15 Uhr
BODY BALANCE **express**
Yoga / Tai Chi / Pilates

19.15 - 20.00 Uhr
BODY COMBAT **express**
Martial Arts - Workout

20.00 - 20.45 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

DONNERSTAG

8.30 - 9.15 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

9.15 - 10.00 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

10.00 - 11.00 Uhr
Fit ab 50
Body - Workout

16.15 - 17.00 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

17.00 - 18.00 Uhr
JUMPING*
Trampolin - Workout

18.00 - 19.00 Uhr
TAI BO
Martial Arts - Workout

19.00 - 19.30 Uhr
CX WORX
Core - Workout

19.30 - 20.30 Uhr
BODY PUMP
Langhantel - Workout

FREITAG

10.00 - 11.00 Uhr
BOP & more
Body - Workout

16.30 - 17.15 Uhr
Reha Sport
nur mit Verordnung

17.30 - 18.30 Uhr
BODY PUMP
Langhantel - Workout

18.30 - 19.15 Uhr
BODY BALANCE **express**
Yoga / Tai Chi / Pilates

SONNTAG

11.00 - 12.00 Uhr
BODY PUMP
Langhantel - Workout

KURSSPECIAL

In regelmäßigen Abständen bieten wir Dir Workshops der besonderen Art, z.B.:

- Faszientraining
- Tai Chi
- Classes mit Nationaltrainern
- Athletik-Training
- Beckenbodentraining
- Techniktraining für Kurse
- Meditation
- Mixed Classes
- Yoga
- Osteoporose-Prävention
- Functional Training
- Training für Schwangere
- Ernährung
- u.v.m.

Die Kursspecials werden von uns im Vorfeld ausgehangen und finden ab 5 Teilnehmern statt.

*Teilnahme an Jumping nur mit Voranmeldung, da begrenzte Plätze