

Kursplan ImPuls

4. Quartal 2017

Betriebliche Gesundheitsförderung



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Faszientraining 10:20 – 11:20 Uhr ImPuls 1	60 plus 10:00 – 11:00 Uhr ImPuls 1	60 plus 10:00 – 11:00 Uhr ImPuls 1	Bike fit 06:30 – 07:30 Uhr ImPuls 1		Plyometric Training 10:00 – 11:00 Uhr Impuls 1	
Faszientraining 11:30 – 12:30 Uhr ImPuls 1	Entspannungsmix 11:15 – 11:45 Uhr ImPuls 1		Bauch & Rücken int. 09:30 – 10:30 Uhr ImPuls 1	Basis (Workout) 11:30 – 12:30 Uhr ImPuls 1	Pilates 11:00 – 12:00 ImPuls 1	
		Bauch X-Press 11:30 – 12:00 Uhr ImPuls 1	§20 Rücken Fitness 15:45 – 16:45 Uhr ImPuls 1	Kraft in Dehnung 12:00 – 13:00 Uhr ImPuls 2	Sonntag	
Bike fit 16:00 – 17:15 Uhr ImPuls 1	Basis (Workout) 16:00 – 17:00 Uhr ImPuls 1	§ 20 Ganzkörperkräftigung 16:10 – 17:10 Uhr ImPuls 2	Jumping 17:00 – 18:00 Uhr ImPuls 2	Langhantel Workout 15:00 – 15:45 Uhr ImPuls 1		Bike fit 17:30 – 19:00 Uhr ImPuls 1
Pilates 17:00 – 17:45 Uhr ImPuls 2	Wirbelsäulengymnastik 16:00 – 17:00 Uhr ImPuls 2	Langhantel Workout 16:20 – 17:20 Uhr ImPuls 1	§20 Aqua Jogging 1 17:00 – 18:00 Uhr Murgana Bad Gaggenau	Bike fit 16:00 – 17:15 Uhr ImPuls 1		
Pilates 17:50 – 18:35 Uhr ImPuls 2		Orientalischer Tanz 17:15 – 18:35 ImPuls 2	§20 Aqua Jogging 2 18:15 – 19:15 Uhr Murgana Bad Gaggenau	Bike fit 17:30 – 19:00 Uhr ImPuls 1		
Bike fit 17:30 – 19:00 Uhr ImPuls 1	Bodystyling 17:05 – 18:00 Uhr ImPuls 1	Bauch & Rücken int. 17:30 – 18:30 Uhr ImPuls 1	Yoga 17:30 – 18:30 Uhr ImPuls 2	§20 Oigong 17:15 – 18:15 Uhr ImPuls 2		
Totally Body Condition 18:40 – 20:10 Uhr ImPuls 2 (ab 19:10 Uhr ImPuls 1)	Bauch X-Press 18:05 – 18:35 Uhr ImPuls 1	Aerobic/Step Aerobic (im Wechsel) 18:40- 19:40 Uhr ImPuls 2	Jumping 18:10 – 19:10 Uhr ImPuls 1			
Kampfsport (Kickboxen) 17:00 – 18:00 Uhr Hebelschule Gaggenau	Deep Work 18:05 – 19:05 Uhr ImPuls 2	Bauch Beine Po 18:40 – 19:40 Uhr ImPuls 1	Functional Fitness 17:45 – 18:45 Uhr Hebelschule Gaggenau			
Kraft in Dehnung 19:10 – 20:10 Uhr ImPuls 2	Bike fit 18:45 – 19:55 Uhr ImPuls 1	Kick Power 19:45 – 20:30 Uhr ImPuls 2	Bodystyling 18:40 – 19:40 Uhr ImPuls 2			
	Bodega Moves 19:15 – 20:15 Uhr ImPuls 2	Jumping 19:45 – 20:45 Uhr ImPuls 1	Bike fit 19:15 – 20:30 Uhr ImPuls 1			

Kurse, die im WTRA stattfinden, können Sie dem Flyer „Kursübersicht“ entnehmen.

- Ausdauer orientierte Kurse
- Angebote zur Kräftigung
- Zielgruppenorientierte Angebot
- Beweglichkeit & Entspannung
- § 20 Kurse, kostenpflichtiger Kurs (ggf. Teilerstattung durch Krankenkasse)