

Kursplan ImPuls

1. Quartal 2018

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		HIT & Core 10:00 – 11:00 Uhr ImPuls 1
Faszientraining 11:30 – 12:30 Uhr ImPuls 1	Entspannungsmix 11:15 – 11:45 Uhr ImPuls 1	Bauch X-Press 11:30 – 12:00 Uhr ImPuls 1	Jumping 09:30 – 10:30 Uhr ImPuls 1	Basis (Workout) 11:30 – 12:30 Uhr ImPuls 1	
	Beckenbodenkurs 16:00 – 17:00 Uhr ImPuls 2			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 16:00 – 17:15 Uhr ImPuls 2	Jumping 17:00 – 18:00 Uhr ImPuls 1	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	§ 20 Aqua Gymnastik 1 16:45 – 17:45 Uhr MediClin Reha Gernsbach	Langhantel Workout 16:20 – 17:20 Uhr ImPuls 1	§20 Aqua Gymnastik 2 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	Wirbelsäulengymnastik 17:00 – 18:00 Uhr ImPuls 2	Orientalischer Tanz 17:15 – 18:35 ImPuls 2	§20 Aqua Gymnastik 3 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		
	Bauch X-Press 18:05 – 18:35 Uhr ImPuls 1		Tabata 17:00 – 17:30 Uhr Hebelschule Gaggenau		
Totally Body Condition 18:40 – 20:10 Uhr ImPuls 2 (ab 19:10 Uhr ImPuls 1)	Deep Work 18:05 – 19:05 Uhr ImPuls 2	Step Aerobic 18:40 – 19:40 Uhr ImPuls 2	Jumping 18:10 – 19:10 Uhr ImPuls 1		
Kampfsport (Kickboxen) 18:00 – 19:00 Uhr Hebelschule Gaggenau	§ 20 Hatha Yoga (Anfänger) 18:15 – 19:45 Uhr Betriebliche Bildung	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 – 20:00 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		
	§ 20 Hatha Yoga (Fortgeschrittene) 20:00 – 21:30 Uhr Betriebliche Bildung				

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)

In Zusammenarbeit der Betrieblichen Gesundheitsförderung,
der SG Stern Gaggenau und meisterleistung