

# Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

impuls Wellness & Gesundheitszentrum  
 Clemensstr. 1-3  
 99817 Eisenach  
 03691 214504  
 info@impuls-eisenach.de



| Montag 19.03.2018                       | Dienstag 20.03.2018                     | Mittwoch 21.03.2018                     | Donnerstag 22.03.2018        | Freitag 23.03.2018                      | Samstag 24.03.2018 | Sonntag 25.03.2018        |
|---|---|---|------------------------------|---|--------------------|---------------------------|
| 09:05 - 10:00<br>BODYBALANCE            | 08:30 - 09:15<br>Wassergymnastik        | 09:15 - 10:00<br>Wirbelsäulengymnast... | 09:05 - 10:00<br>Qi Gong     | 08:15 - 09:00<br>Cycling                |                    | 16:30 - 17:30<br>BODYPUMP |
| 10:00 - 10:45<br>Wirbelsäulengymnast... | 09:00 - 10:00<br>Qi Gong                | 10:05 - 10:35<br>Entspannung            | 10:15 - 11:15<br>Mobigym     | 08:15 - 09:00<br>Rehasport              |                    |                           |
| 11:00 - 11:45<br>Ganzkörpertraining     | 09:15 - 10:00<br>Wassergymnastik        | 12:00 - 12:45<br>Rehasport              | 17:30 - 18:00<br>Entspannung | 08:30 - 09:15<br>Wassergymnastik        |                    |                           |
| 16:15 - 17:00<br>Qi Gong                | 10:00 - 10:45<br>Wassergymnastik        | 16:15 - 17:00<br>Fit Kids               | 18:30 - 19:45<br>BODYPUMP    | 09:15 - 10:00<br>Wassergymnastik        |                    |                           |
| 17:30 - 18:30<br>Pilates                | 10:45 - 11:30<br>Wassergymnastik        | 17:15 - 18:00<br>Pilates                | 19:45 - 20:30<br>Cycling     | 09:15 - 10:00<br>Wirbelsäulengymnast... |                    |                           |
| 18:35 - 19:45<br>BODYPUMP               | 16:30 - 17:15<br>Rehasport              | 18:15 - 19:15<br>Yoga                   |                              | 10:00 - 10:45<br>Pilates                |                    |                           |
| 19:45 - 20:45<br>BODYBALANCE            | 17:20 - 17:40<br>Bauch                  | 19:30 - 20:30<br>Wirbelsäulengymnast... |                              | 10:00 - 10:45<br>Wassergymnastik        |                    |                           |
|   | 17:45 - 18:30<br>Zumba                  |   |                              | 17:00 - 18:00<br>Zumba                  |                    |                           |
|   | 18:30 - 19:30<br>Wirbelsäulengymnast... |   |                              |   |                    |                           |
|   | 19:30 - 20:30<br>Stepp/BBP              |   |                              |   |                    |                           |

■ Entspannung     
 ■ Gesundheitskurs     
 ■ Herz-Kreislauftr...     
 ■ Kräftigung/Koord...

Stand: 21.03.2018