

# Kursplan

11.12.2017 - 17.12.2017

impuls Wellness & Gesundheitszentrum

Clemensstr. 1-3  
99817 Eisenach

03691 214504

info@impuls-eisenach.de



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
09:05 - 10:00 BODYBALANCE	08:30 - 09:15 Wassergymnastik	09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnast.	09:05 - 10:00 Qi Gong	08:15 - 09:00 Cycling		16:30 - 17:30 BODYPUMP
10:00 - 10:45 Wirbelsäulengymnast.	09:00 - 10:00 Qi Gong	10:05 - 10:35 Entspannung	10:15 - 11:15 Mobigym	08:15 - 09:00 Rehasport		
11:00 - 11:45 Ganzkörpertraining	09:15 - 10:00 Wassergymnastik	12:00 - 12:45 Rehasport	17:30 - 18:00 Entspannung	08:30 - 09:15 Wassergymnastik		
16:15 - 17:00 Qi Gong	10:00 - 10:45 Wassergymnastik	16:15 - 17:00 Fit Kids	18:30 - 19:45 BODYPUMP	09:15 - 10:00 Wassergymnastik		
17:30 - 18:30 Pilates	10:45 - 11:30 Wassergymnastik	17:15 - 18:00 Pilates	19:45 - 20:30 Cycling	09:15 - 10:00 Wirbelsäulengymnast.		
18:35 - 19:45 BODYPUMP	16:30 - 17:15 Rehasport	18:15 - 19:15 Yoga		10:00 - 10:45 Pilates		
19:45 - 20:45 BODYBALANCE	17:20 - 17:40 Bauch	19:30 - 20:30 Wirbelsäulengymnast.		10:00 - 10:45 Wassergymnastik		
	17:45 - 18:30 Zumba			17:00 - 18:00 Zumba		
	18:30 - 19:30 Wirbelsäulengymnast.					

Entspannung

Gesundheitskurs

Herz-Kreislauftr...

Kräftigung/Koord...

Stand: 16.12.2017



Montag 11.12.2017	Dienstag 12.12.2017	Mittwoch 13.12.2017	Donnerstag 14.12.2017	Freitag 15.12.2017	Samstag 16.12.2017	Sonntag 17.12.2017
	19:30 - 20:30 Stepp/BBP					

■ Entspannung

■ Gesundheitskurs

■ Herz-Kreislauftr...

■ Kräftigung/Koord...

Stand: 16.12.2017