

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Rückengym		9.00-10.00 Jumping Fitness	09.00-10.00 Pilates	08.30-09.30 Rückengym		
10.00-11.00 Bodyweight	10.00-11.00 Schlingen Workout	10.00-11.00 Be Fit	10.00-11.00 Langhantel Workout	10.00-11.00 Jumping Fitness		
					11.00-12.00 Indoorcycling	
17.00-18.00 Zumba Fitness für Anfänger		17.15-18.15 Pilates	17.00-18.00 Hatha Yoga für Anfänger	17.30-18.30 Bauch / Beine / Po		
18.00-19.00 Chess-Boxing	18.00-19.00 Langhantel Workout	18.30-19.30 Be Fit	18.00-19.00 Jumping Fitness			
19.00-20.00 Indoorcycling	19.00-20.00 Indoorcycling	19.30-20.30 Zumba Fitness für Fortgeschrittene	19.00-20.00 Cross Fit			
	20.00-21.30 Hatha Yoga für Fortgeschrittene					

Bitte für die Kurse 3 Stunden vorher anmelden!!!



Viel Spaß beim Training wünschen unsere Impuls-Partner:



**Stürtebeker  
STEAKHAUS**



JUWELIER  
**JOHANNSEN**



Shell Station  
Autohaus Rau GmbH & Co.KG  
Büsum

Hotel & Restaurant  
**Tun Stüürmann**



<b>Indoorcycling</b>	Ausdauer- u. Fettverbrennungstraining in verschiedenen Farb-Leveln
<b>Chess-Boxing</b>	Mischung aus Schachspiel und Boxtraining Einmal physisch-also körperlich- und zweitens psychisch, auf den Willen und die Motivation des Trainings
<b>Rückengym</b>	Wirbelsäulengymnastik für Rücken- u. Stützmuskulatur und Stretching
<b>Langhantel</b>	Funktionelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel
<b>Bauchintensiv</b>	Effektives Bauchtraining in der Gruppe
<b>Pilates</b>	Tiefenmuskulaturtraining, Atemtechnik & Entspannung
<b>Schlingen Workout</b>	Effektives Ganzkörper- und Funktionstraining mit TRX-Bändern
<b>Hatha Yoga</b>	Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama), sanfte, leichte Asanas (Körperübungen)sowie Tiefenentspannung (u.a. PME) und Meditation
<b>Bodyweight</b>	Effektives Ganzkörpertraining nur mit eigenem Körpergewicht
<b>Bauch Beine Po</b>	Kräftigung und Straffungstraining für Bauch Beine und Po
<b>Jumping Fitness</b>	Super effektives und intensives Ausdauertraining auf Trampolinen
<b>Be Fit</b>	Ganzkörpertraining mit Aerobic, Kraft und Muskelaufbau-Elementen für Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme, (auch zur Unterstützung für das Pole-Training geeignet) Es hat eine muskuläre und Figur straffende Wirkung. Einstieg jederzeit möglich, da das Training an das Gruppenniveau angepasst wird.
<b>Cross Fit</b>	Hoch intensives Zirkeltraining für Kraft,Ausdauer&Koordination
<b>Zumba Fitness</b>	Aerobic mit latein-amerikanischen Elementen
<b>Fitnesslevel</b>	Anfänger / Fortgeschrittene

# IMPULS

## Fitness & Gesundheits - Club

Tertius- Törn 39  
25761 Büsum  
Tel. 04834-9647500  
Fax 04834-9647501  
E-Mail  
info@impuls-buesum.de



[www.impuls-buesum.de](http://www.impuls-buesum.de)

# Fit und aktiv durch den Tag

### Öffnungszeiten:

**Montag - Freitag:** 08.00 – 22.00 Uhr

**Samstag- Sonntag:** 10.00 – 17.00 Uhr

**Feiertags:** 10.00 – 17.00 Uhr

**Heilig Abend & Silvester:** 10.00 – 14.00 Uhr