

Indoorcycling

Ausdauer- & Fettverbrennungstraining in verschiedenen Farb-Leveln

Chess-Boxing

Mischung aus Schachspiel und Boxtraining
Einmal physisch-also körperlich- und zweitens psychisch, auf den Willen und die Motivation des Trainings

Rücken&Stretch

Wirbelsäulengymnastik für Rücken- u. Stützmuskulatur und Stretching

Langhantel Workout

Funktionelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel

Pilates

Tiefenmuskulaturtraining, Atemtechnik & Entspannung

Schlingen Training

Effektives Ganzkörper- und Funktionstraining mit TRX-Bändern

Vinyasa Flow

Atmung, Bewegung und mitreißende Musik miteinander verbunden. Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördernd.

Slow Flow

Mit Elementen aus Yin Yoga und versch. Meditationen. Gut geeignet zur Regeneration und Rückbildung. ein perfekter Einsteigerkurs.

Bodyweight

Effektives Ganzkörpertraining nur mit eigenem Körpergewicht

Bauch Beine Po

Kräftigung und Straffungstraining für Bauch Beine und Po

Jumping Fitness

Super effektives und intensives Ausdauertraining auf Trampolinen

Be Fit

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.

Zumba Fitness


Aerobic mit latein-amerikanischen Elementen
Alles Gute für den Rücken Kräftigung, Stabilisation & Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur


Hula-Hoop


Effektives Figur & Ausdauer Training mit dem Hula-Hoop-Reifen


Fitnesslevel


- Gesundheitskurse
- Fitnesskurse

 Tertius-Törn 39
25761 Büsum

 Tel.: 0 48 34 / 96 47 500

 info@impuls-buesum.de

 www.impuls-buesum.de

 Montag - Freitag 08.00 - 21.00 Uhr
Samstag & Sonntag 10.00 - 16.00-Uhr
Feiertage 11.00 - 16.00 Uhr
Heiligabend & Silvester 10.00 - 14.00 Uhr

Kursplan

Gültig ab dem 22.11.21



**IMPULS**
Fitness & Gesundheits - Club

Montag

09.00 – 10.00 Uhr
Rücken&Stretch

10.00 – 11.00 Uhr
Bodyweight

18.00 – 19.00 Uhr
Indoor Cycling
(nur 14-tägig)

Dienstag

09.00 – 10.00 Uhr
Indoor Cycling

10.00 – 11.00 Uhr
Schlingen Training

18.00 – 19.00 Uhr
Indoor Cycling
(14-tägig im Wechsel mit
Langhantel Workout)

19.00-20.00 Uhr
(Langhantel Workout 14-
tägig, nur wenn Indoor
Cycling dienstags stattfindet)

Mittwoch

09.00 – 10.00 Uhr
Rücken & Stretch

10.00 – 11.00 Uhr
Bauch Beine Po

16.45 – 17.45 Uhr
Pilates

18.00 – 19.00 Uhr
Step&Bodyshape

Donnerstag

09.00 – 10.00 Uhr
Pilates

18.00 – 19.00 Uhr
Jumping Fitness Workout

19.00 – 20.00 Uhr
Langhantel Workout

Freitag

09.00 – 10.00 Uhr
Alles Gute für den
Rücken

16.00 – 16.45 Uhr
Fitnessboxen&Bauch

18.00 – 19.00 Uhr
Bauch-Beine-Po

Samstag

11.00-12.00 Uhr
Indoor Cycling

12.00-13.30 Uhr
Bauch intensiv

Sonntag

11.00-12.00 Uhr
Überraschung Special
(einmal im Monat)

Bitte für die Kurse
spätestens 3 Stunden
vorher anmelden!

Viel Spaß beim Training wünschen unsere



Partner



Hotel & Restaurant
Tum Stürmann

