

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

**Kurzfristige Änderungen
erfolgen im online Kursplan!**



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	10.00 - 16.00 Uhr
Heiligabend & Silvester	10.00 - 14.00 Uhr

Kursplan

Gültig ab dem 04.04.22



IMPULS
Fitness & Gesundheits - Club

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

09.00 – 10.00 Uhr
Rücken&Stretch

09.00 – 10.00 Uhr

08.30 – 09.30 Uhr
Rücken & Stretch

09.00 – 10.00 Uhr
Pilates

08.30 – 09.30 Uhr
Alles Gute für den Rücken

10.00-11.00 Uhr
Sanftes Hatha Yoga
(nur 14-tägig)

09.30 – 10.30 Uhr
Bauch Beine Po

10.00 – 11.00 Uhr
Langhantel
Workout

11.00-12.00 Uhr
Indoor Cycling
Intervall

Sonntag

16.45 – 17.45 Uhr
Pilates

11.00-12.00 Uhr
Vinyasa Yoga

18.00 – 19.00 Uhr
Langhantel
Workout

18.00 – 19.00 Uhr
Langhantel
Workout

18.00 – 19.00 Uhr
Step&Bodyshape

18.00 – 19.00 Uhr
Cardio Fitness
Workout

18.00 – 19.00 Uhr
Bauch-Beine-Po

19.00-20.00 Uhr
Vinyasa Yoga

19.00-20.00 Uhr
Indoor Cycling
Fatburner

19.00 – 20.00 Uhr
Jumping Fitness

19.00 – 20.00 Uhr
Schlingen Training

19.00 – 20.00 Uhr
Cross Fitness
Workout

Bitte für die Kurse
spätestens 3 Stunden
vorher anmelden!

GEMEINSAM. STARK.
für Büsum

IMPULS
Fitness & Gesundheits-Club



IMMOBILIEN.
VERKAUF, BERATUNG
VERMIETUNG

