

### 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



**IMPULS**  
Fitness & Gesundheits - Club



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

09.00 – 10.00 Uhr  
Rücken&Stretch

09.00 – 10.00 Uhr

09.00 – 10.00 Uhr  
Alles Gute für den Rücken

09.00 – 10.00 Uhr  
Pilates

08.30 – 09.30 Uhr  
Rücken&Stretch

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

10.00 – 11.00 Uhr  
Bauch Beine Po

10.00 – 11.00 Uhr  
Be Fit

11.00-12.00 Uhr  
Indoor Cycling  
Intervall

Sonntag

16.45 – 17.45 Uhr  
Pilates

17.00-18.00  
Schlingen Training

10.30-11.30 Uhr  
Vinyasa Yoga

18.00 – 19.00 Uhr  
Be Fit

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 – 19.30 Uhr  
Bauch intensiv

Bitte für die Kurse  
spätestens 3 Stunden  
vorher anmelden!

GEMEINSAM. STARK.  
für Büsum

**IMPULS**  
Fitness & Gesundheits-Club



IMMOBILIEN.  
VERKAUF, BERATUNG  
VERMIETUNG

