

### Indoorcycling

Ausdauer- & Fettverbrennungstraining in verschiedenen Farb-Leveln

### IMP

Impuls-ives Workout mit Kursequipment & Funfaktor. Für alle geeignet

### Rücken&Stretch

Wirbelsäulengymnastik für Rücken- u. Stützmuskulatur und Stretching

### Langhantel Workout

Funktionelles Ganzkörpertraining mit der Langhantel

### Pilates

Tiefenmuskulaturtraining, Atemtechnik & Entspannung

### YOGA BY FINJA

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

### Bauch Beine Po

Kräftigung und Straffungstraining für Bauch Beine und Po

### Jumping Fitness

Super effektives und intensives Ausdauertraining auf Trampolinen

### Cardio Fitness Workout

Effektives Ganzkörper Workout mit verschiedenem Kursequipment. Belastungs und Pausenzeiten vorgegeben

### 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.

### Rückenfit

Kraft und Stabilisations Training für die Rumpfmuskulatur

### Step & Bodyshape

Effektives Ausdauer & Kraft Training mit Steps

### Body Complete


Effektives Ganzkörper Training mit verschiedenem Equipment. Für alle geeignet


**Fitnesslevel**


- Gesundheitskurse
- Fitnesskurse


**Kurzfristige Änderungen  
erfolgen im online Kursplan!**


[www.supersaas.de/schedule/Impuls-Club/Kursplan](http://www.supersaas.de/schedule/Impuls-Club/Kursplan)

 Tertius-Törn 39  
25761 Büsum

 Tel.: 0 48 34 / 96 47 500

 [info@impuls-buesum.de](mailto:info@impuls-buesum.de)

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

01.06.2023



**IMPULS**  
Fitness & Gesundheits - Club



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

09.00 – 10.00 Uhr  
Rücken&Stretch

09.00 – 10.00  
Rückenfit

09.00 – 10.00 Uhr  
Pilates

09:00 – 10:00 Uhr  
Rückenfit

10.00 – 11.00 Uhr  
Gerätezirkel

11.00 - 12.00 Uhr  
Indoor Cycling

Sonntag

17.00 - 18.00 Uhr  
Rücken&Stretch

18.00 – 19.00 Uhr  
YOGA BY FINJA

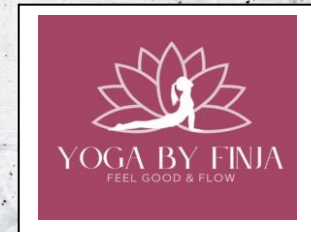
18.00 – 19.00 Uhr  
Langhantel Workout

18.00 – 19.00 Uhr  
Cardio Fitness Workout

18.00 - 19.00  
Bauch Beine Po

19.00 - 20.00 Uhr  
Indoor Cycling

19.00 – 20.00  
Langhantel Workout



Bitte für die Kurse  
spätestens 3 Stunden  
vorher anmelden!

GEMEINSAM. STARK.  
für Bäum

IMPULS  
Fitness & Gesundheits-Club

