

Kursplan ImPuls

3. Quartal 2017

Betriebliche Gesundheitsförderung



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Faszientraining 10:20 – 11:20 Uhr ImPuls 1	60 plus 10:00 – 11:00 Uhr ImPuls 1	60 plus 10:00 – 11:00 Uhr ImPuls 1	Bike fit 06:30 – 07:30 Uhr ImPuls 1	Basis (Workout) 11:30 – 12:30 Uhr ImPuls 1	Plyometric Training 10:00 – 11:00 Uhr Impuls 1
Faszientraining 11:30 – 12:30 Uhr ImPuls 1	Entspannungsmix 11:15 – 11:45 Uhr ImPuls 1		Bauch & Rücken int. 09:30 – 10:30 Uhr ImPuls 1	Kraft in Dehnung 12:00 – 13:00 Uhr ImPuls 2	Pilates 11:00 – 12:00 ImPuls 1

Bike fit 16:00 – 17:15 Uhr ImPuls 1	Basis (Workout) 16:00 – 17:00 Uhr ImPuls 1	Langhantel Workout 16:20 – 17:20 Uhr ImPuls 1	§20 Rücken Fitness 15:45 – 16:45 Uhr GZ InTakt	Langhantel Workout 15:00 – 15:45 Uhr ImPuls 1
Kampfsport (Kickboxen) 17:00 – 18:00 Uhr Hebelschule Gaggenau	Bodystyling 17:05 – 18:00 Uhr ImPuls 1	Orientalischer Tanz 17:15 – 18:35 ImPuls 2	Yoga 17:30 – 18:30 Uhr ImPuls 2	
Pilates 17:00 -17:45 Uhr ImPuls 2	Bauch X-Press 18:05 – 18:35 Uhr ImPuls 1	Bauch & Rücken int. 17:30 – 18:30 Uhr ImPuls 1	§20 Functional Fitness 17:30 – 18:30 Uhr GZ InTakt	
Pilates 17:50 – 18:35 Uhr ImPuls 2	Deep Work 18:15 – 19:15 Uhr ImPuls 2	§20 Nordic Walking 18:00 – 19:00 Uhr GZ InTakt	Jumping 17:30 – 18:30 Uhr ImPuls 1	
Totally Body Condition 18:40 – 20:10 Uhr ImPuls 2 (ab 19:10 Uhr ImPuls 1)	Bodega Moves 19:15 – 20:15 Uhr ImPuls 1	Aerobic/Step Aerobic (im Wechsel) 18:40- 19:40 Uhr ImPuls 2	Functional Fitness 17:45 – 18.45 Uhr Hebelschule Gaggenau	
Kraft in Dehnung 19:10 – 20:10 Uhr ImPuls 2		Bauch Beine Po 18:40 -19:40 Uhr ImPuls 1	Bodystyling 18:40 – 19:40 Uhr ImPuls 2	
		Jumping 19:45 – 20:45 Uhr ImPuls 1		
		Kick Power 19:45 – 20:30 Uhr ImPuls 1		

Kurse, die im WTRA stattfinden, können Sie dem Flyer „Kursübersicht“ entnehmen.

- Ausdauer orientierte Kurse
- Angebote zur Kräftigung
- Zielgruppenorientierte Angebot
- Beweglichkeit & Entspannung
- § 20 Kurse, kostenpflichtiger Kurs (ggf. Teilerstattung durch Krankenkasse)

In Zusammenarbeit der Betrieblichen Gesundheitsförderung,
der SG Stern Gaggenau und der Firma meisterleistung