

# Kursplan ImPuls

## Sondertrainingsplan Sommerferien

Betriebliche Gesundheitsförderung



| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  |
|--|--|--|--|---|--|
| Faszientraining<br>10:20 – 11:20 Uhr<br>ImPuls 1                                   | 60 plus<br>10:00 – 11:00 Uhr<br>ImPuls 1         | 60 plus<br>10:00 – 11:00 Uhr<br>ImPuls 1             | Bike fit<br>06:30 – 07:30 Uhr<br>ImPuls 1  | Basis (Workout)<br>11:30 – 12:30 Uhr<br>ImPuls 1    | Plyometric Training<br>10:00 – 11:00 Uhr<br>Impuls 1 |
| Faszientraining<br>11:30 – 12:30 Uhr<br>ImPuls 1                                   |  |  |  |   | Pilates<br>11:00 – 12:00<br>ImPuls 1                 |
| Bike fit<br>16:00 – 17:15 Uhr<br>ImPuls 1  | Basis (Workout)<br>16:00 – 17:00 Uhr<br>ImPuls 1 | Langhantel Workout<br>16:20 – 17:20 Uhr<br>ImPuls 1  |  | Langhantel Workout<br>15:00 – 15:45 Uhr<br>ImPuls 1 |  |
|  | Bodystyling<br>17:05 – 18:00 Uhr<br>ImPuls 1     |  | Yoga (Outdoor)<br>17:30 – 18:30 Uhr<br>Grünfläche hinter<br>Bau 15 (Walk the lane) | Bodystyling<br>16:00 – 17:00 Uhr<br>ImPuls 1        |  |
| Pilates<br>17:20 -18:05 Uhr<br>ImPuls 1  | Bauch X-Press<br>18:05 – 18:35 Uhr<br>ImPuls 1   | Bauch & Rücken int.<br>17:30 – 18:30 Uhr<br>ImPuls 1 | Jumping<br>17:30 – 18:30 Uhr<br>ImPuls 1   |   |  |
|  | Deep Work<br>18:40 – 19:30 Uhr<br>ImPuls 1       | Bauch Beine Po<br>18:40 -19:40 Uhr<br>ImPuls 1       | Jumping<br>18:40 – 19:40 Uhr<br>ImPuls 1   |   |  |
| Totally Body Condition<br>18:40 - 20:10 Uhr<br>ImPuls 2 (ab 19:10 Uhr<br>ImPuls 1) | Bodega Moves<br>19:30 – 20:15 Uhr<br>ImPuls 1    | Jumping<br>19:45 – 20:45 Uhr<br>ImPuls 1             | Functional Fitness<br>17:45 – 18.45 Uhr<br>Outdoor                                 |   |  |
|  | Kick Power<br>20:15 – 21:00 Uhr<br>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