

Impulse Gesundheitszentrum Kurse Übersicht I / 2019

Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019
Präventionskurse im Gymnastikraum					
8:30 Uhr WS-Gymnastik					
	9:00 Uhr Pilates	9:00 Uhr Locker vom Hocker			
9:30 Uhr Pilates				10:00 Pilates	
10:30 Uhr Pilates	10:00 Uhr Osteoporose - Prävention	10:00 - 11:30 Uhr Yoga °°			10:30 - 12:00 Uhr (alle 14 Tage) Yoga °°
	11:00 Uhr WS-Gymnastik für Senioren				
12:00 Uhr Pausen - Yoga °°					
Gerätetraining und Fitness					
16:00 Uhr Betriebssport			16:00 Uhr Reha-Fit		° mit Verordnung °° Yoga 10-er-Karte
17:00 Uhr Betriebssport		17:00 Uhr Betriebssport	17:00 Uhr Stretching		
	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr WS-Gymnastik	18:00 Uhr Faszien-Workout		
19:00 Uhr Functional Training		19:00 Uhr Fitness Mix	19:00 Uhr Functional Training		
20:00 Uhr Innere Balance & Entspannung Barbara Möglich Tel. 07243/529665		20:00 Uhr Feldenkrais Katharina Gayer Tel. 07240/926127 Mailbox + RR	20:00 Uhr freies Tanzen (Frauen) Elke Kraft Tel. 07243/29147		
	07:00 Uhr FPZ **		08:00 Uhr FPZ **	07:00 Uhr FPZ **	08:00 Uhr KG-Gerät ***
				08:00 Uhr FPZ **	
09:00 Uhr FPZ **	08:00 Uhr FPZ **	09:00 Uhr FPZ **		9:00 Uhr RS am Gerät * für Senioren	09:00 Uhr FPZ **
				10:00 Uhr RS am Gerät *	10:00 Uhr FPZ **
	11:00 Uhr KG-Gerät ***	11:00 Uhr FPZ **		11:00 Uhr KG-Gerät ***	11:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
12:00 Uhr FPZ **				13:00 Uhr FPZ **	12:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
14:00 Uhr FPZ **	16:00 Uhr RS am Gerät *			14:30 Uhr FPZ **	13:00 Uhr RS am Gerät * Marktangebot
17:00 Uhr Betriebssport	17:00 Uhr FPZ **	17:00 Uhr FPZ **	17:00 Uhr FPZ **	17:00 Uhr KGG *** Jugend	
18:00 Uhr RS am Gerät *	18:00 Uhr RS am Gerät *		18:00 Uhr FPZ **	18:00 Uhr RS am Gerät *	
19:00 Uhr FPZ **	19:00 Uhr KG-Gerät ***	19:00 Uhr RS am Gerät *	19:00 Uhr KG-Gerät ***		

* Rückenschule am Gerät ** den Rücken stärken / mit Verordnung *** gerätegestützte Krankengymnastik / mit Verordnung