

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	Faszientraining*	Rückenfit 60+*				
10:00					Aquafit*	
11:00					Aquajogging*	
14:00				Aqua Reha		
15:00						
16:00			Aqua Reha		Yin Yoga	
17:00	Lauftraining - Gesundes Laufen „Beginner“** (April - Oktober)	Body Balance Pilates*		Fit & aktiv Zirkeltraining*	Entspannungs-Mix	
17:30			Fit und aktiv Zirkeltraining „Teens“**			
18:00	Rückenfit*			Rückenfit*		
18:30		Aquafit* Hatha Yoga				
19:00	Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit Geräten*		Faszientraining*	Funktionelle Ganzkörperkräftigung mit Geräten*		
19:15		Aquajogging*				
19:30		Entspannungs-Mix				

Alle Kurse finden im Impulse Therapiezentrum
 (Teutoburger Straße 50, 33604 Bielefeld, Haus Nr. 2) **statt.**

Die mit einem * gekennzeichneten Kurse sind als Präventionskurs nach § 20 der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kursgebühr kann Ihnen somit teilweise oder komplett erstattet werden.

HIER finden Sie alle wichtigen Informationen und Startdaten zu den jeweiligen Kursen!