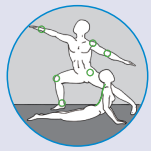


Gesunder Rücken



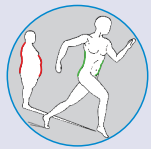
Leistung in Balance



Wieder beweglich werden



Vital fühlen und bleiben



Zur Wohlfühlfigur



Balance von Körper, Geist & Seele

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:	07:30 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:30 - 20:00 Uhr
Samstag:	08:00 - 13:00 Uhr

Wir bringen Menschen in Bewegung



Phase 1
Einschränkungen reduzieren
 Ambulante Rehabilitation, EAP,
 Anschlussheilbehandlung,
 Physiotherapie, Ergotherapie



Phase 2
Belastbarkeit wiederherstellen
 Rehanachsorge IRENA & T-RENA,
 Rehasport, Ernährungstherapie



Phase 3
**Leistungsfähigkeit & Lebens-
 qualität erhalten & steigern**
 Medizinisches Training, RV-Fit,
 Präventions- & Gesundheitskurse,
 Einzeltraining, Einzelyoga,
 Einzelpilates

Gesundheit
durch
Bewegung



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Raum 0-004	Outdoor	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	
09:00- 10:00		Nordic Walking 08:45 - 09:45	Rücken Impulse 09:05 - 10:00		Impulse für Bewegung 09:05 - 09:45		Wirbelsäulen- gymnastik 09:05 - 09:45		Rücken Impulse 09:05 - 10:00	
10:00- 11:00	Rücken Impulse 10:00 - 11:00		Funktions- gymnastik 10:15 - 11:00		Impulse für Bewegung 09:50 - 10:35		Sensomotori- sches Training 09:50 - 10:35		Yoga 10:10 - 11:10	
11:00- 12:00	Koordination & Stretch 11:05 - 11:50				Pilates 10:45 - 11:45					
17:00- 18:00										
18:00- 19:00	Rumpfstabilität 18:30 - 19:30		Rücken Yoga 18:30 - 19:30	Funktionelles Training 18:00 - 19:00		Rücken Impulse 18:00 - 19:00	Hatha Yoga 18:30 - 19:30	Funktionelles Training 18:30 - 19:30		
19:00- 20:00					Bewusstheit durch Bewegung 18:30 - 19:30					

Unseren aktuellsten Kursplan entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Um sich für einen Kurs anzumelden, ist eine einmalige Registrierung mit Ihrer E-Mail Adresse notwendig. Senden Sie hierfür bitte eine E-Mail an kurse@impuls-wuerzburg.de

Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Bitte denken Sie an ein Handtuch, saubere Turnschuhe und ein Erfrischungsgetränk. Bitte finden Sie sich spätestens fünf Minuten vor Kursbeginn im Kursraum ein. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Änderungen und Druckfehler behalten wir uns vor. Es gelten die Allgemeinen Geschäfts- und Teilnahmebedingungen.