

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG
	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	Raum 0-004
09:00-10:00	Impulse für Bewegung 09:05 - 09:45	Nordic Walking 09:00 - 10:00	Rücken Impulse 09:05 - 10:00		Impulse für Bewegung 09:05 - 09:45		Wirbelsäulengymnastik 09:05 - 09:45		Rücken Impulse 09:05 - 10:00	
10:00-11:00	Rücken Impulse 10:00 - 11:00		Funktionsgymnastik 10:15 - 11:00		Impulse für Bewegung 09:50 - 10:35		Sensomotorisches Training 09:50 - 10:35		Yoga 10:10 - 11:10	Funktionelles Training 10:00 - 11:00
11:00-12:00	Koordination & Stretch 11:05 - 11:50				Pilates 10:45 - 11:45					Rumpfstabilität 11:10 - 12:00
17:00-18:00	Rumpfstabilität 17:30 - 18:20									
18:00-19:00	Funktionelles Training meets Yoga 18:30 - 19:30		Rücken Yoga 18:30 - 19:30	Funktionelles Training 18:00 - 18:55		Rücken Impulse 18:00 - 19:00	Hatha Yoga 18:30 - 19:30	Funktionelles Training 18:30 - 19:30		
19:00-20:00			Herz-Kreislauf Training 19:00 - 20:00	Bewusstheitstraining nach Feldenkrais Methode 18:45 - 20:00						

Um sich für einen Kurs anzumelden, ist eine einmalige Registrierung mit Ihrer E-Mail Adresse notwendig.

Senden Sie hierfür bitte eine E-Mail an kurskoordination@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.