

10er Karte für Kurse: 109,00 €

Gemeinsam gesund bleiben

Pilates

Pilates ist eine wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Ein systematisches Training zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Funktionelles Training

Ein funktionelles Ganzkörpertraining von Ausdauer und Kräftigung, was in kürzester Zeit effektiv alle Muskelgruppen trainiert.

Wirbelsäulengymnastik

Eignet sich optimal bei Rückenschmerzen – egal ob bei akuten Beschwerden oder präventiv. Zum Training gehören Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen.

Rücken Yoga

Im Vordergrund dieses Yogakurses stehen die Verbesserung von Beweglichkeit & Geschmeidigkeit der Wirbelsäule, sowie die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Hatha Yoga

Der Yogastil schließt viele klassische Yogaübungen ein & eignet sich daher sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene. Im Fokus steht das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Yoga für alle

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Verbindung von Körper, Geist & Seele durch Atemübungen, Entspannungspositionen und klassische Yogastellungen.

Impulse für Bewegung

Lernen Sie Ihre Möglichkeiten kennen durch das Training von Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Entspannung und Verhaltensmodifikation.

Aerobic

Aerobic ist ein hervorragendes Training, mit dem sich Kondition aufbauen bzw. deutlich steigern lässt. Perfekt für jeden geeignet, der gerne neue Bewegungsmöglichkeiten mit Musik kennenlernen möchte.

Rücken Fit

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das besonders auf die Rücken- & Bauchmuskulatur abgestimmt ist.

Bewusstheit durch Bewegung

Diese Stunde basiert auf die Anlehnung nach Feldenkrais. Dabei sensibilisieren und verbessern kleinste Bewegungen die Bewusstheit. Es handelt sich um ein ganzheitliches Konzept, das sich auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirkt.

Rücken Impulse

Beinhaltet neben dem Erlernen von rückengerechten Alltagsbewegungen auch Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Intervalltraining

Beim Intervalltraining trainiert man kurze, hohe Belastungen, damit möglichst viel Energie verbrannt wird. Dabei wird der Puls nach oben getrieben, um sich anschließend in einer aktiven Ruhephase zu erholen.

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:	07:30 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:30 - 18:00 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 aufbauen
Rehanachsorge IRENA & T-RENA,
Ernährungstherapie



Phase 3

Gesundheit erweitern
Medizinisches Training, RV-Fit,
Präventions- & Gesundheitskurse,
Einzeltraining, Einzelyoga,
Ernährungsberatung

gemeinsam
bewegen/
gemeinsam
gesund bleiben

impuls
Reha- und Gesundheitszentrum



Impuls Reha- und Gesundheitszentrum GmbH
Winterhäuser Straße 95 | 97084 Würzburg
Tel. 0931 3593438 - 0
kurse@impuls-wuerzburg.de
www.impuls-wuerzburg.de



Kursplan

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	Raum 0-005	Raum 0-004	Raum 0-005
09:00-10:00					Impulse für Bewegung 09:05 - 10:00		Wirbelsäulengymnastik 09:05 - 10:00		Rücken Impulse 09:05 - 10:00	
10:00-11:00	Rücken Impulse 10:00 - 11:00		Stabile Körpermitte 10:00 - 11:00				Pilates 10:00 - 10:50			Yoga für alle 10:00 - 10:55
11:00-12:00	Aerobic 11:00 - 12:00									
17:00-18:00					Nordic Walking 17:00 - 18:00					
18:00-19:00				Pilates 17:30 - 18:30						
19:00-20:00	Rücken Fit 18:30 - 19:30		Rücken Yoga 18:30 - 19:30		Intervalltraining 19:00 - 19:30	Bewusstheit durch Bewegung 18:30 - 19:30	Funktionelles Training 19:00 - 20:00	Hatha Yoga 18:00 - 19:00		

Unseren aktuellen 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 Sportschuhe 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.