

Kursplan

Herne - Holsterhausen

Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch
8.45 - 9.30 Wirbelsäule		9.15 - 10.00 Step 1		9.15 - 10.00 Fit - Mix	
	9.30 - 10.15 Bodystyling	10.00 - 10.45 Fit ab 50		10.00 - 10.45 Dance Fit 60	10.00 - 10.45 Faszien Yoga
10.15 - 11.00 Dance for everybody!	11.15 - 12.00 Rücken Vital	10.45 - 11.30 Rückenfit	10.45 - 11.30 FaszienRelease	11.00 - 11.45 Wirbelsäule	
		17.00 - 17.45 REHA KIDS		16.00 - 16.45 Wirbelsäule	
17.00 - 17.55 Fatburner	17.00 - 17.45 Rücken		17.00 - 17.45 Wirbelsäule	17.00 - 17.55 Dance Aerobic	
18.00 - 18.55 Dance Aerobic	18.00 - 18.45 Pilates	18.00 - 18.50 HIIT		18.00 - 18.55 Bodyshape	19.00 - 20.00 Indoor Cycling
19.00 - 19.55 F.B.I.	18.00 - 18.45 Fatburner Cycling	19.00 - 20.00 Step Advanced	19.00 - 20.00 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 ZUMBA	19.00 - 19.45 Yoga
	19.30 - 20.30 Vinyasa-Yoga		19.00 - 19.55 BLACKROLL FaszienFitness		19.45 - 20.00 Phantasiereise
Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag	Sonntag
			8.45 - 9.30 Rücken Vital		10.00 - 10.45 Rücken Vital
10.00 - 10.45 Wirbelsäule	10.00 - 10.55 Dance Aerobic		9.30 - 10.30 Indoor Cycling		10.00 - 11.00 Indoor Cycling
	16.15 - 17.00 REHA KIDS		17.00 - 18.00 Indoor Cycling		11.00 - 12.00 Sunday Fitmix
16.45 - 17.30 Rückenfit		18.15 - 19.00 Rückenfit			
18.00 - 18.45 Small Groupfitness Treffpunkt Gerätefläche	18.00 - 19.00 Indoor Cycling				
19.00 - 20.00 Functional Mobility					



impuls
Gesundheitszentrum
Physiotherapie
Rehasport



Gesundheitszentrum
Impuls Fitness
Herforderstr. 11
44625 Herne
Tel. 02325/569719

Öffnungszeiten

Mo / Di / Mit 08:00 - 21:00 Uhr Freitag 08:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag 08:00 - 13:00 Uhr Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

15:45 - 21:00 Uhr Sonntag 09:00 - 14:00 Uhr

facebook.com/impulsfitnessherne
www.impuls-fitness.com