

KURSPLANLEGENDE



Fascial Stretch:

Durch federnde Bewegungen und durch langkettiges Dehnen bringst Du Dein Bindegewebe in Form.



TôsôX – next level experience:

Eines der effizientesten Ganzkörper - Workouts kombiniert mit Kicks & Punches zu schnellen Beats. Erreiche mit TôsôX die nächste Stufe und rücke Deinem individuellen Ziel näher. Die Erfahrung dorthin wird Dich **fordern, bereichern & verändern!** A „Next Level Experience“ – Werde Teil der TôsôX - Community!



„Vital & Gesund“

Das neue Präventionskonzept (10-wöchig) von den Krankenkassen gefördert. Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung in einem Kurs, in jedem Alter, in einer Gruppe, in nur 75 Minuten!

* Anmeldung und Informationen unter: 02743 931000



Rehasport**

Regeneratives Training mit ärztlicher Verordnung.**

Ein Training zur Wiedergewinnung, Stabilisierung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Träger – Rehasportverein Daadener-Land e.V.



Bodyweight Training

In dieser intensiven Trainingseinheit nutzen wir unser eigenes Körpergewicht zur Steigerung von Ausdauer und Kraft. Ob zum Muskelaufbau oder zum Abnehmen - mit einfachen, funktionellen und effektiven Übungen kommst Du hier deinem Ziel näher!



Indoor-Cycling:

Gezieltes Herz-Kreislauftraining auf speziellen Power-Rädern in der Gruppe.



Zirkeltraining

Verbessere deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination mit und ohne Gewichte.



Functional Training

Ein Präventionskurs mit alltagsnahem, zielgerichtetem Training für Kondition, Koordination und Mobilität.



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag & Freitag	08.00 – 21.30 Uhr
Dienstag – Donnerstag	08.30 – 12.00 Uhr 14.00 – 21.30 Uhr
Samstag	13.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 15.00 Uhr

Betzdorfer Straße 91 · 57567 Daaden
Tel. 0 27 43 . 93 10 00



Fitness mit
KONZEPT



KURSPLAN

Winter 2019/2020

www.impuls-daaden.de

KURSPLAN

gültig ab 01.10.2019

NUR WER SEIN ZIEL KENNT, FINDET DEN WEG!

WINTER 2019 / 2020

Kurstunde inkl. Getränke: 6,00 €

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
Kim Held Fascial Stretch 09.30 – 10.15 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 09.15 – 10.00 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 16.00 – 16.45 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 08.45 – 09.30 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 09.15 – 10.00 Uhr	
Petra Rein Liebscher & Bracht Engpassdehnung 15.00 – 16.00 Uhr*		Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 16.00 – 16.45 Uhr		Kim Held Roll & Relax 10.15 - 11.00 Uhr	
Petra Rein Liebscher & Bracht Engpassdehnung 17.30 – 18.30 Uhr*	Kim Held Fascial Stretch 17.45 – 18.30 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 17.00 – 17.45 Uhr	Marika Jung Yoga 17.45 – 18.45 Uhr*	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 17.00 – 17.45 Uhr	
	Präventionskurs (10 Wochen) „Vital & Gesund“ 18.30 – 19.45 Uhr *	Kim Held Zirkeltraining 18.00 – 18.45 Uhr	Präventionskurs Funcio Power 18.00 – 19.00 Uhr *	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 18.00 – 18.45 Uhr	
Frank Herrmann Indoor Cycling 19.00 - 20.00 Uhr *		Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 19.00 – 19.45 Uhr			
		Simon Stockschläder Bodyweight Training 20.00 – 21.00 Uhr	Thomas Kothe Indoor Cycling 19.00 - 20.00 Uhr *		

■ seit dem 01.06.09 mit ärztlicher Verordnung
Träger: Rehasport Daadener Land e.V.

Unsere aktuellen **Kursspecials** findet Ihr auf unserer Facebookseite oder unter: [impuls-daaden.de](https://www.impuls-daaden.de)

* anmeldepflichtig
** Kurs findet am Synrgy statt

SAUNAÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag ab 16.00 Uhr
Samstag ab 13.30 Uhr
Sonntag ab 10.30 Uhr

Sauna morgens auf Wunsch.
Bitte beim Check-in Bescheid geben!

Sauna-Aufguss-Zeiten:
Montag und Donnerstag ab 18 Uhr

Dienstag Damensauna!
Saunatageskarte für Nichtmitglieder nur 7,00 €!

