

KURSPLANLEGENDE



Fascial Stretch

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



„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.



Yoga

Eine Verbindung von Atem und Bewegung, wobei Kraft, Flexibilität und Entspannung vereint werden. Dabei schulst du deine Körperwahrnehmung, sowie deine Balance.

ÖFFNUNGSZEITEN FEIERTAGE 2020/2021

24. 12. 20	Heiligabend	09.00 – 13.00 Uhr
25. 12. 20	1. Weihnachten	geschlossen
26. 12. 20	2. Weihnachten	10.00 – 15.00 Uhr
31. 12. 20	Silvester	09.00 – 13.00 Uhr
01. 01. 21	Neujahr	geschlossen
10. 04. 21	Karfreitag	10.00 – 15.00 Uhr
12. 04. 21	Ostersonntag	geschlossen
13. 04. 21	Ostermontag	10.00 – 15.00 Uhr
01. 05. 21	Tag der Arbeit	10.00 – 15.00 Uhr
21. 05. 21	Christi Himmelfahrt	10.00 – 15.00 Uhr



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 2020/2021

www.impuls-daaden.de

KURSPLAN

gültig ab 01.10.2020

NUR WER SEIN ZIEL KENNT, FINDET DEN WEG!

WINTER 2020 / 2021

Kurstunde inkl. Getränke: 6,00 €

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
Sophia Hampe Zirkeltraining 09.30 – 10.15 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 09.00 – 9.45 Uhr		Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 08.45 – 09.30 Uhr	Kim Held Fascial Stretch 09.30 – 10.15 Uhr	
	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 10.00 – 10.45 Uhr	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 16.00 – 16.45 Uhr		Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 10.30 – 11.15 Uhr	
Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 17.00 – 17.45 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 18.00 – 18.45 Uhr	Präventionskurs (10 Wochen) „Vital & Gesund“ 18.30 – 19.45 Uhr *	Rehasport Daadener Land e.V. Rehasport 18.00 – 18.45 Uhr			
Frank Herrmann Indoor Cycling 19.00 – 20.00 Uhr *		Sophia Hampe Zirkeltraining 19.00 – 19.45 Uhr			
		Simon Stockschläder Bodyweight Training 20.00 – 21.00 Uhr	Thomas Schlosser Indoor Cycling 19.00 – 20.00 Uhr *		

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

Unsere aktuellen
Kurspecials
findet Ihr auf unserer
Facebookseite
oder unter:
impuls-daaden.de

* anmeldepflichtig

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!

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

Mindestens 80 °C

