



# Kursplan

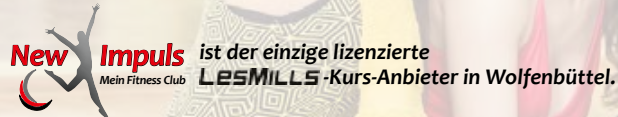
Gültig ab 14. August 2019  
– Änderungen vorbehalten –



## Fitness für Frauen

Am Alten Schlachthof 7  
38304 Wolfenbüttel

Telefon 05331-9084430  
www.newimpuls-fitness.de  
info@newimpuls-fitness.de



**Wir nehmen uns Zeit und arbeiten mit Dir an Deinen Zielen und Wünschen in Bezug auf Gesundheit, Fitness und Wellness.**

## New Impuls

### Club-Öffnungszeiten

Mo – Do 08:00 – 22:00 Uhr  
Fr 08:00 – 21:00 Uhr  
Sa + So 10:00 – 16:00 Uhr

### Kinderbetreuung

Mo, Mi, Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
Mo – Fr 16.00 – 19.15 Uhr

## Kursbeschreibungen

### LES MILLS BODYATTACK

Impulsives Cardio-Workout, das deine Ausdauer steigert und Kalorien verbrennt. Lass dich von der Energie anstecken! Energieverbrauch: Bis zu 730 Kalorien.

### LES MILLS BODYBALANCE

Mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates wird dein Körper gestärkt und deine Beweglichkeit gesteigert. Finde deine Balance! Energieverbrauch: Bis zu 340 Kalorien.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Der herausfordernde Mix, der deine Kraft und Ausdauer in bislang unerreichte Höhen katapultiert. Entdecke deine Kampfkraft! Energieverbrauch: Bis zu 740 Kalorien.

### LES MILLS BODYJAM

Ein einzigartiges Tanzworkout, & eine Reise durch die Musikszene, inspiriert von den frischesten Moves aus aller Welt. Dein Studio verwandelt sich in eine Tanzfläche!

### LES MILLS BODYPUMP

Das Original-Langhantel-Workout, bei dem du Kraft aufbaust und deine Hauptmuskulatur optimal definierst. Werde athletisch und stark! Energieverbrauch: Bis zu 560 Kalorien.

### BBP (Bauch,Beine,Po)

Ein effektives Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. Problemzonen sind von gestern!

### Cycle

Ein Indoor-Radfahr-Programm, das deine Ausdauer verbessert, die Beinkraft steigert und das Körperfett verbrennt. Dies alles bei toller Musik.

### Faszientraining

Förderung der Elastizität des muskulären Bindegewebes mit einer speziell hierfür entwickelten Massagerolle.

### Functional Training

Ein sensationelles Ganzkörpertraining mit Equipment im Zirkel unter hohem Kalorienverbrauch. Das ist Spaß und Anstrengung pur!

### High Shape

Einem gelenkschonenden Herz-Kreislauftraining folgt ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.

### Pilates

DAS Training deiner Körpermitte; durch Kraft-, Koordinations- und Dehnübungen wird die Beweglichkeit gefördert.

### Rückenfit

Der Klassiker. Die stabilisierenden Übungen unserer Wirbelsäule sorgen für eine STARKE RÜCKEN-& BAUCHMUSKULATUR und beugen Haltungsschäden vor.

### Step 1

DAS klassische Herz-Kreislauftraining, bei dem durch einfache tänzerische Elemente gerade unsere Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt und gestrafft wird.

### Step 2

Unser Step-Training für die höheren Ansprüche. Erarbeite und genieße deine choreographischen und koordinativen Fähigkeiten.

### Yoga

Meditative und tiefenentspannende Bewegungen, welche die Beweglichkeit und Kraft unserer Körpermitte optimal fördern.



Mitreißendes und intensives Fitnesstraining durch tänzerische Leidenschaft zu lateinamerikanischer Musik.



Für alle Alterstufen, insbesondere für Newcomer geeignetes Zumba-Workout durch tänzerische Leidenschaft zu lateinamerikanischer Musik.



# Kursplan

Gültig ab 14. August 2019  
 – Änderungen vorbehalten –

## Infos und Terminvereinbarungen

unter 05331 9084430  
 Am Alten Schlachthof 7, 38304 Wolfenbüttel  
 info@newimpuls-fitness.de  
 www.newimpuls-fitness.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:00 Uhr BBP	9:00 – 9:30 Uhr Functional Training	9:00 – 10:00 Uhr Step 1	9:00 – 10:00 Uhr HighShape	9:00 – 9:30 Uhr Functional Training		
10:00 – 10:45 Uhr Rückenfit	9:30 – 10:30 Uhr ZUMBA		10:00 – 11:00 Uhr Pilates	9:30 – 10:45 Uhr LES MILLS BODYPUMP		
10:45 – 11:15 Uhr Faszientraining	10:30 – 11:30 Uhr Fitness – Für gute Jahrgänge	10:45 – 11:45 Uhr Yoga			10:15 – 11:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	10:30 – 11:30 Uhr ZUMBA
					11:30 – 12:30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	11:30 – 12:30 Uhr BBP
16:00 – 17:00 Uhr ZUMBA				15:45 – 16:45 Uhr Step 1		
17:00 – 18:00 Uhr Rückenfit	17:00 – 18:00 Uhr Functional Training	16:45 – 18:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17:00 – 18:00 Uhr Pilates	16:45 – 18:00 Uhr Step 2		
18:00 – 19:00 Uhr LES MILLS BODYATTACK	18:00 – 19:00 Uhr Step 1	18:00 – 19:00 Uhr Cycle	18:00 – 19:00 Uhr Functional Training	18:00 – 19:15 Uhr LES MILLS BODYPUMP		
19:00 – 20:00 Uhr Step 2	19:00 – 20:00 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT	19:00 – 20:00 Uhr ZUMBA gold	19:00 – 20:00 Uhr LES MILLS BODYATTACK	19:15 – 20:15 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT		
20:00 – 21:00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	20:00 – 21:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	20:00 – 21:00 Uhr LES MILLS BODYJAM	20:00 – 21:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP			

**Wir nehmen uns Zeit und arbeiten mit Dir an Deinen Zielen und Wünschen in Bezug auf Gesundheit, Fitness und Wellness.**