

Online-Kursplan



E-Mail: info@newimpuls-fitness.de ☺ Website: www.newimpuls-fitness.de ☺ Tel.: 05331-9084430

☺ New Impuls Fitness, Am Alten Schlachthof 7, 38304 Wolfenbüttel ☺

Ungewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen!

Ihr möchtet bei unseren Online-Kursen ab 1.12.2020 für € 19,00/Monat dabei sein? Schickt uns eine E-Mail! info@newimpuls-fitness.de

Wir sagen Euch, wie es ganz einfach geht! Wir freuen uns auf Euch!

Kursbeschreibung

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 BODYPUMP

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

BBP (Bauch,Beine,Po)

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

Functional Training

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

Pilates

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

Rückenfit

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-Fit





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



Mitreibendes und intensives Fitnesstraining durch tänzerische Leidenschaft zu lateinamerikanischer Musik.





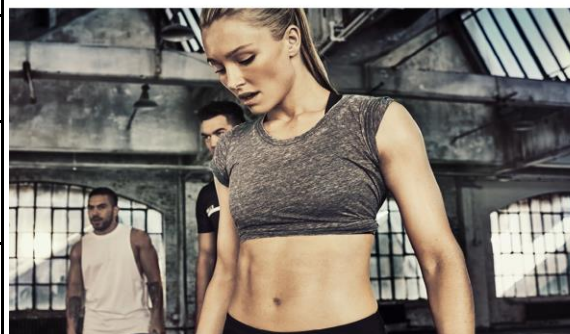

Für alle Altersstufen, insbesondere für Newcomer geeignetes Zumba-Workout durch tänzerische Leidenschaft zu lateinamerikanischer Musik.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1.12.2020	2.12.2020	3.12.2020	4.12.2020	5.12.2020	6.12.2020
9:00-9:55 BBP	9:00-9:55 Functional Training	9:00-9:55 BodyWorkout	9:00-9:55  ZUMBA FITNESS	9:00-9:55 Functional Training		
10:00-11:00 Rückenfit	10:00-11:00 Fit Aktiv 50+	10:00-11:00 Yoga-Fit	10:00-11:00 Pilates	10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00-10:55 LES MILLS BODYPUMP	10:00-10:55  ZUMBA FITNESS
					11:00-11:55 LES MILLS BODYBALANCE	11:00-12:00 BBP
					12:00-13:00 LES MILLS BODYJAM	
				16:00-16:55 Step 1 mit Kräftigungsblock		
17:00-17:55 Rückenfit	17:00-17:55 Functional Training	17:00-17:55 LES MILLS BODYPUMP	17:00-17:55 Pilates	17:00-17:55 Step 2		
18:00-18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00-18:55  ZUMBA gold	18:00-18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LES MILLS BODYPUMP		
19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LES MILLS BODYJAM	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
					That's why.	

E-Mail: info@newimpuls-fitness.de ☺ Website: www.newimpuls-fitness.de ☺ Tel.: 05331-9084430

Ihr möchtet bei unseren Online-Kursen ab 1.12.2020 für € 19,00/Monat dabei sein? Schickt uns eine E-Mail! info@newimpuls-fitness.de





Wir sagen Euch, wie es ganz einfach geht! Wir freuen uns auf Euch!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7.12.2020	8.12.2020	9.12.2020	10.12.2020	11.12.2020	12.12.2020	13.12.2020
9:00-9:55 BBP	9:00-9:55 Functional Training	9:00-9:55 BodyWorkout	9:00-9:55  ZUMBA FITNESS	9:00-9:55 Functional Training		
10:00-11:00 Rückenfit	10:00-11:00 Fit Aktiv 50+	10:00-11:00 Yoga-Fit	10:00-11:00 Pilates	10:00-11:00 LESMILLS BODYPUMP	10:00-10:55 LESMILLS BODYPUMP	10:00-10:55  ZUMBA FITNESS
					11:00-11:55 LESMILLS BODYBALANCE	11:00-12:00 BBP
					12:00-13:00 LESMILLS BODYJAM	
				16:00-16:55 Step 1 mit Kräftigungsblock		
17:00-17:55 Rückenfit	17:00-17:55 Functional Training	17:00-17:55 LESMILLS BODYPUMP	17:00-17:55 Pilates	17:00-17:55 Step 2		
18:00-18:55 LESMILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LESMILLS BODYCOMBAT	18:00-18:55  ZUMBA gold	18:00-18:55 LESMILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LESMILLS BODYPUMP		
19:00-20:00 LESMILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LESMILLS BODYPUMP	19:00-20:00 LESMILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LESMILLS BODYJAM	19:00-20:00 LESMILLS BODYCOMBAT		
					That's why.	

E-Mail: info@newimpuls-fitness.de ☺ Website: www.newimpuls-fitness.de ☺ Tel.: 05331-9084430

Ihr möchtet bei unseren Online-Kursen ab 1.12.2020 für € 19,00/Monat dabei sein? Schickt uns eine E-Mail! info@newimpuls-fitness.de



Wir sagen Euch, wie es ganz einfach geht! Wir freuen uns auf Euch!

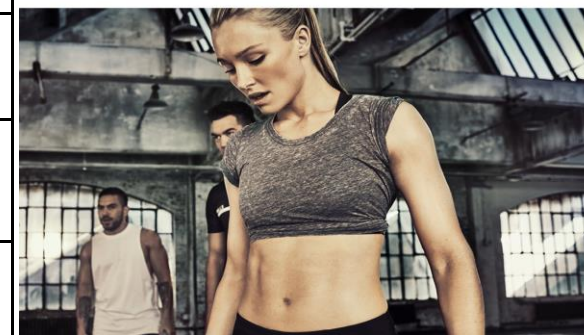
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
14.12.2020	15.12.2020	16.12.2020	17.12.2020	18.12.2020	19.12.2020	20.12.2020
9:00-9:55 BBP	9:00-9:55 Functional Training	9:00-9:55 BodyWorkout	9:00-9:55  ZUMBA FITNESS	9:00-9:55 Functional Training		
10:00-11:00 Rückenfit	10:00-11:00 Fit Aktiv 50+	10:00-11:00 Yoga-Fit	10:00-11:00 Pilates	10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00-10:55 LES MILLS BODYPUMP	10:00-10:55  ZUMBA FITNESS
					11:00-11:55 LES MILLS BODYBALANCE	11:00-12:00 BBP
					12:00-13:00 LES MILLS BODYJAM	
				16:00-16:55 Step 1 mit Kräftigungsblock		
17:00-17:55 Rückenfit	17:00-17:55 Functional Training	17:00-17:55 LES MILLS BODYPUMP	17:00-17:55 Pilates	17:00-17:55 Step 2		
18:00-18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00-18:55  ZUMBA gold	18:00-18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LES MILLS BODYPUMP		
19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LES MILLS BODYJAM	19:00-20:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
					That's why.	

E-Mail: info@newimpuls-fitness.de ☺ Website: www.newimpuls-fitness.de ☺ Tel.: 05331-9084430

Ihr möchtet bei unseren Online-Kursen ab 1.12.2020 für € 19,00/Monat dabei sein? Schickt uns eine E-Mail! info@newimpuls-fitness.de

Wir sagen Euch, wie es ganz einfach geht! Wir freuen uns auf Euch!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
21.12.2020	22.12.2020	23.12.2020	24.12.2020	25.12.2020	26.12.2020	27.12.2020
9:00-9:55 BBP	9:00-9:55 Functional Training	9:00-9:55 BodyWorkout				
10:00-11:00 Rückenfit	10:00-11:00 Fit Aktiv 50+	10:00-11:00 Yoga-Fit	10:00-11:00 BBP mit Schneeflocke Sina		10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP mit Rentier Flori	10:00-10:55  ZUMBA FITNESS
						11:00-12:00 BBP
17:00-17:55 Rückenfit	17:00-17:55 Functional Training	17:00-17:55 LES MILLS BODYPUMP				
18:00-18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00-18:55  ZUMBA gold				
19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE				




That's why.

E-Mail: info@newimpuls-fitness.de ☺ Website: www.newimpuls-fitness.de ☺ Tel.: 05331-9084430

Ihr möchtet bei unseren Online-Kursen ab 1.12.2020 für € 19,00/Monat dabei sein? Schickt uns eine E-Mail! info@newimpuls-fitness.de

Wir sagen Euch, wie es ganz einfach geht! Wir freuen uns auf Euch!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28.12.2020	29.12.2020	30.12.2020	31.12.2020	1.01.2021	2.01.2021	3.01.2021
9:00-9:55 BBP	9:00-9:55 Functional Training	9:00-9:55 BodyWorkout				
10:00-11:00 Rückenfit	10:00-11:00 Fit Aktiv 50+	10:00-11:00 Yoga-Fit	10:00-11:00 BodyWorkout mit Feuerwerk Korschi			
17:00-17:55 Rückenfit	17:00-17:55 Functional Training	17:00-17:55 LES MILLS BODYPUMP				
18:00-18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:00-18:55 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00-18:55  ZUMBA gold				
19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE				



That's why.

E-Mail: info@newimpuls-fitness.de ☺ Website: www.newimpuls-fitness.de ☺ Tel.: 05331-9084430

Ihr möchtet bei unseren Online-Kursen ab 1.12.2020 für € 19,00/Monat dabei sein? Schickt uns eine E-Mail! info@newimpuls-fitness.de

Wir sagen Euch, wie es ganz einfach geht! Wir freuen uns auf Euch!