



# 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



ist der einzige lizenzierte  
**LES MILLS** -Kurs-Anbieter in Wolfenbüttel.

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

### Rückenfit

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

### Step 1

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

### Step 2

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

### Yoga

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**

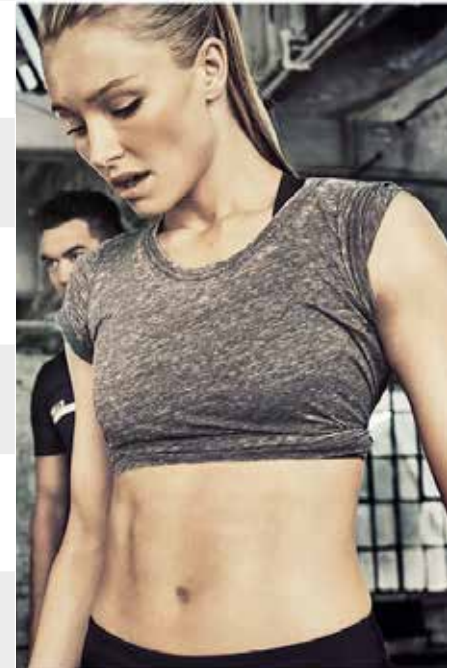
unter 05331 9084430

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.**