

# Unser Kursplan

Impuls First  
Dieselstraße 7  
89343 Jettingen-Scheppach  
08225/2192  
www.impuls-jettingen.de



## Montag

09:00 - 10:15 Uhr  
**Power Dumbell**

18:00 - 19:15 Uhr  
**Yoga Yin & Yang**

19:30 - 20:30 Uhr  
**Jumping\***

## Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**

19:00 - 20:00 Uhr  
**Hit The Beats**

## Mittwoch

09:00 - 09:30 Uhr  
**Step Workout**

09:30 - 10:30 Uhr  
**Bodystyling**

16:30 Uhr ab 6 Jahren  
17:30 Uhr ab 12 Jahren  
**Taekwondo\*\***

18:30 - 19:00 Uhr  
**Bauchkiller**

19:00 - 20:00 Uhr  
**Power Dumbell**

## Donnerstag

18:00 - 18:30 Uhr  
**Step Cardio**

18:30 - 19:30 Uhr  
**Bodystyling**

## Freitag

09:00 - 10:15 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**

15:15 Uhr ab 6 Jahren  
16:15 Uhr ab 12 Jahren  
**Taekwondo\*\***

17:30 - 18:30 Uhr  
**Indoor Cycling\***

Am Samstag finden keine Kurse statt

## Sonntag

10:15 - 11:15 Uhr  
**Indoor Cycling\***



Gültig ab 02.01.2026

| \* Bitte vorher telefonisch unter 08225/2192 anmelden

\*\* Bitte vorher telefonisch unter 0179/3827439 anmelden