

Unser Kursplan

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



Montag

09:00 - 10:15 Uhr
**Power Dumbbell
& Stability**

10:15 - 11:15 Uhr
Fit ab 60

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

19:30 - 20:30 Uhr
Jumping*

Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr
Rückenfit

19:00 - 20:00 Uhr
Hit the Beat

Mittwoch

09:00 - 09:30 Uhr
Cardio Base

09:30 - 10:45 Uhr
**Bodystyling &
Faszientraining**

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

18:30 - 20:00 Uhr
**Power Mix für d.
ganzen Körper**

Donnerstag

18:00 - 18:30 Uhr
Cardio Base

18:30 - 19:30 Uhr
**Stability
Workout**

Freitag

09:00 - 10:15 Uhr
**Rückenfit &
Stability**

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 - 11:30 Uhr
Indoor Cycling*



Gültig ab 01.10.2026

| * Bitte vorher telefonisch unter 08225/2192 anmelden

** Bitte vorher telefonisch unter 0179/3827439 anmelden