

Impuls e.V. Kursplan 2010

impuls e.V., Fleetrade 78, 28207 Bremen, Tel. 0421/ 498 94 94, www.impuls-bremen.de

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag	
9:30 – 10:45 Sicherheit in der Bewegung für Senioren				9:30 – 10:45 Sicherheit in der Bewegung für Senioren				
		10:30-11:45 Sanfte Gymnastik für Frauen		10:30-11:45 Ausgleichsgymnastik für den Rücken			10:15-11:30 Ausgleichsgymnastik für den Rücken	
14:30-16:00 Bewegung & Tanz für Senioren mit Vorerfahrung							14:30-15:30 Tanz/Ballett (4-5 J.)	14:45-16:00 Rückenentspannung
15:00 – 16:00 Ausgleichsgymnastik für den Rücken							15:30-16:30 Tanz/Ballett (6-8 J.)	
16:00-17:15 Bewegung & Tanz für Wirbelsäule & Gelenke (Senioren)	16:30-17:30 Rhythmik & Tanz für geistig behinderte Kinder & Jugendliche	16:30-17:30 Rhythmik & Tanz für geistig behinderte Kinder & Jugendliche		16:45-18:00 Pilates Anfänger & Mittelstufe	16:55-17:55 HipHop Integration	16:45 – 17:45 Spiel, Sport, Spaß nach Schlaganfall	16:00-17:00 Psychomotorik und Kreativer Kindertanz (4-6 J.)	16:30-17:30 HipHop (8-11 J.)
17:15-18:30 Sanfte Gymnastik für Frauen	17:30-18:30 Rhythmik & Tanz für geistig behinderte Erwachsene	17:30-18:30 Rhythmik & Tanz für geistig behinderte Erwachsene	16:30 – 17:30 Tanz & HipHop (7-10 J.)	18:00-20:15 Tanz- Performance-Projekt	18:30 - 19.30 HipHop (10 - 16 J.)		17:30-18:45 draußen Nordic Walking	17:00-18:15 Gesund durch Bewegung
		18:30-19:45 Ausgleichsgymnastik für den Rücken		19:00 – 20:00 Ballett Anfänger Erwachsene			18:00-19:30 Hatha -Yoga	18:30-20.00 Rückengerechtes Herz-Kreislauftraining
19:45 - 21:15 „Von Kopf bis Fuß“ – Bewegung, Dynamik, Rückenstärkung				19:45-21:15 Afrikanischer Tanz (Anfänger & Mittelstufe)				
20:30-21:45 Pilates für Fortgeschrittene				20:15-21:30 HipHop Erwachsene (Mittelstufe & Fortgeschrittene)				