

## Impuls e.V. Kursplan

impuls e.V., Fleetrade 78, 28207 Bremen, Tel. 0421/ 498 94 94, [www.impuls-bremen.de](http://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						
		10:00 – 11:15 Sanfte Gymnastik für Frauen		10:30 – 11:45 Ausgleichsgymnastik für den Rücken			10:15 – 11:30 Ausgleichsgymnastik für den Rücken			
14:30 – 16:00 Tanzwerkstatt 45+ (mit Vorerfahrung)							14:45 – 16:00 Rückenentspannung		14:30 – 15:30 Tanz/Ballett (3-5 J.)	
15:00 – 16:00 Ausgleichs- gymnastik für den Rücken					15:00 – 16:00 Spiel, Spaß und Sport nach Schlaganfall			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 Tanz & HipHop (7-10 J.)	16:45 – 18:00 Pilates (Einsteiger & Mittelstufe)	16:55 – 17:55 HipHop Integration	17:00 – 18:15 Ausgleichs- gymnastik für den Rücken	17:00 – 18:15 Gesund durch Bewegung		16:30 – 17:30 Tanz/Ballett (ab 8 J.)	
17:15-18:30 Pilates (Einsteiger)	17:15 – 18:30 Sanfte Gymnastik für Frauen	17:30 – 18:30 Rhythmik & Tanz für geistig behinderte Erwachsene		18:00 – 20:15 Tanz- Performance- Projekt				17:30 – 18:45 Nordic Walking	18:00 – 19:30 Hatha -Yoga	17:30 – 18:30 HipHop (8-13 J.)
19:00 – 20:00 HipHop für Mädchen (15-16 J.)		18:30 – 19:45 Ausgleichsgymnastik für den Rücken				19:00 – 20:00 Ballett Erwachsene (Einsteiger)	18:30 – 20:00 Rückengerechtes Herz- Kreislauftraining		19:00 – 20:00 Ballett Erwachsene (Einsteiger)	
19:45 – 21:15 „Von Kopf bis Fuß“ – Bewegung, Dynamik, Rückenstärkung				20:15 – 21:30 HipHop Erwachsene (Mittelstufe & Fortgeschrittene)		19:45 – 21:15 Afrikanischer Tanz (Einsteiger & Mittelstufe)		20:00 – 21:15 HipHop Erwachsene (Einsteiger)		
20:30 – 21:45 Pilates (Fortgeschrittene)										