

## Ich trainiere bei impuls, weil...

### „Keine Rückenprobleme“ Ulrich aus Würzburg

„Ausschlaggebend für das gesundheitsorientierte Fitnesstraining waren meine ständigen Rückenbeschwerden. Daher habe ich mich nach einer Reha-Maßnahme für eine Mitgliedschaft im impuls entschieden. Seitdem trainiere ich regelmäßig und es tut mir sehr gut. Ich wollte meinen Rückenproblemen entgegenwirken und mein Gewicht reduzieren. Und es gelang: Mit den regelmäßigen Trainingseinheiten in Kombination mit Entspannung wie Sauna oder Massagen verschwanden die Rückenschmerzen. Durch das konstante Training bin ich aktuell beschwerdefrei und es geht mir richtig gut.“



Starker Rücken



Dauerhaft schlank

### „15 kg abgenommen“ Sven aus Würzburg

„Ich war übergewichtig, wollte unbedingt abnehmen, als ich Mitglied im impuls wurde. Die kompetenten impuls Trainer haben meinen Balance-Trainingsplan und meine Kursauswahl exakt darauf abgestimmt und mit leichten Übungen begonnen, die ich kontinuierlich steigern konnte. In Kombination mit adäquater Ernährungsumstellung hatte ich schon bald Erfolgserlebnisse. Insgesamt habe ich aktuell 15 kg Kilogramm Gewicht verloren. Ich habe ein völlig neues und gutes Körpergefühl, für das ich auch weiterhin regelmäßig trainiere.“

### „impuls hat mich überzeugt“ Uwe aus Veitshöchheim

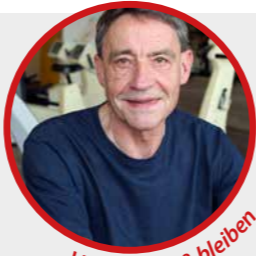
„Der persönlich auf mich zugeschnittene Trainingsplan hat mich vom Fitnessstraining im impuls überzeugt. Die Ausdauer habe ich verbessert und mein Gewicht reduziert. Die Trainings-Programme werden immer wieder neu eingestellt. Die Betreuung ist super, die Stimmung ist toll weil ich mehrmals pro Woche mit den gleichen Leuten trainieren. Durch das Ausdauertraining bin ich sehr viel agiler und fitter, meine Atmung ist ruhiger und ich kann mich bedeutend besser konzentrieren. Ich fühle mich einfach rundum wohl!“



Leistung & Kraft

### „Endlich Beschwerdefrei“ Heinz aus Eibelstadt

„Von Bekannten habe ich einen Gutschein für ein Probeabo im impuls geschenkt bekommen. Mich plagten starke Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Bei impuls wurde ein individueller Trainingsplan für mich erstellt. Schon nach kurzer Zeit merkte ich erste Erfolge. Nun kann ich wieder beschwerdefrei „Reifen wechseln“ und mich meiner „Gartenpflege widmen! Auch meine Frau hat sich für impuls entschieden.“



Vital fühlen & bleiben



Straffe Figur

### „Super Motivation“ Ines aus Würzburg

„Mein Ziel ist Muskelaufbau, Gewebe straffen und Ausdauer steigern. Daher habe ich mich für das Balance System „Straffe Figur“ entschieden. Mein impuls Trainer begleitet mich durch regelmäßige Trainings- und Zielkontrollen. Die Atmosphäre ist sehr schön hier und es ist auch nicht so unpersönlich wie in anderen Studios. Es macht sehr viel Spaß im impuls zu trainieren und seinem Ziel jedesmal ein Stückchen näher zu kommen.“

### „Viel belastungsfähiger“ Martine aus Waldbrunn

„Bedingt durch meinen Beruf als Krankenschwester hatte ich durch die große physische Belastung starke Schmerzen, sowohl in beiden Knien als auch im Wirbelsäulenbereich. Nach meiner Rehamaßnahme bin ich zu impuls gekommen. Dank der sehr guten, individuellen Betreuung und Motivation sind aktuell nur noch geringe Schmerzen vorhanden und ich fühle mich sehr viel belastungsfähiger.“



Weder fit im Alltag

## Das finden Sie noch bei uns im „FitBleiben“

Kinderbetreuung, Wellnessangebot, Ernährungsberatung, Sauna und Massagen - lassen Sie sich beraten!



Abnehmen



Kurse



Personal Training



Wellness / Sauna / Massagen

## Öffnungszeiten

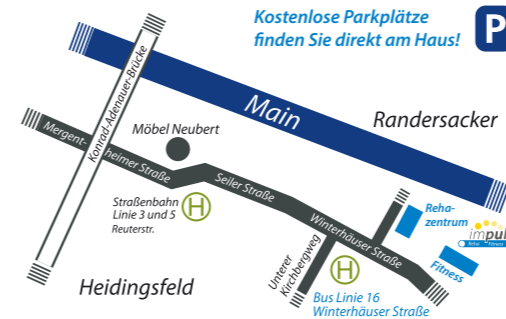
### Fitness- und Wellnesszentrum „FitBleiben“:

Montag & Donnerstag: 07:00 - 22:00 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Freitag: 08:30 - 22:00 Uhr  
Samstag, Sonn- & Feiertage: 09:00 - 19:00 Uhr

### Saunazeiten:

Montag - Freitag: 09:30 - 21:45 Uhr  
Samstag, Sonn- & Feiertage: 10:00 - 18:45 Uhr

## Der Weg zu impuls...



Winterhäuser Straße 95 . 97084 Würzburg  
Tel. Empfang „FitBleiben“: 0931 3593438-0  
info@impuls-wuerzburg.de  
[www.impuls-wuerzburg.de](http://www.impuls-wuerzburg.de)

## Mein impuls Balance-System



Trainieren  
im medizinischen  
Fitnessstudio

## Wählen Sie Ihr impuls Balance System und vereinbaren Sie noch heute einen Trainingstermin!



Starker Rücken



Dauerhaft schlank



Leistung & Kraft



Vital fühlen & bleiben



Straffe Figur



Weder fit im Alltag

## impuls - Ihr Medizinisches Fitnessstudio kompetent betreut mit dem Balance System

- ✓ Eingangsanalyse mit Körperstrukturmessung (Einweisungszeit ca. 2 Stunden)
- ✓ Kombination aus effektivem Fitnessstraining mit kontinuierlichen Trainings- & Zielkontrollen
- ✓ Individuelle Betreuung & Dokumentation
- ✓ Ein ausgewogenes, zielgerichtetes Kraft- & Herz-Kreislauftraining
- ✓ Kursbesuche aus unserem umfangreichen Kursprogramm
- ✓ Entspannung in unserer Saunananlage & großzügigen Gartenlandschaft

### Starker Rücken

Sie leiden unter Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen?  
Sie wollen Ihren Rücken stärken?

#### Zielgruppe:

- ✓ Menschen mit Rückenschmerzen
- ✓ Personen die präventiv ihren Rücken alltagstauglich stabilisieren möchten
- ✓ berufsspezifische Risikogruppen: schwere Arbeit, "Schreibtischtäter"

#### Ziele:

- ✓ Schmerzfreiheit
- ✓ Haltungsstabilisierung
- ✓ Beweglichkeit
- ✓ Leistungsfähigkeit verbessern

#### Inhalte:

- ✓ Reduzierung von muskulären Dysbalancen
- ✓ Beweglichkeitstraining
- ✓ Erlernen von Stresstechniken

### Dauerhaft schlank

Sie möchten schlank werden und vor allem auch bleiben?

#### Zielgruppe:

- ✓ Gewichtsreduktion > 5kg
- ✓ Menschen, die abnehmen möchten
- ✓ Menschen mit Herz- Kreislauf-, sowie Stoffwechselerkrankungen,

#### Ziele:

- ✓ Gewichtsabnahme
- ✓ Verbesserung des Stoffwechsels
- ✓ Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit des Herz-, Kreislaufsystems
- ✓ (Dezenter) Muskelaufbau

#### Inhalte:

- ✓ Herz-, Kreislauftraining
- ✓ Kraftausdauertraining an medizinischen Trainingsgeräten und in den Kursen
- ✓ Ernährungstipps
- ✓ Ernährungsberatung durch Diätassistentin (kostenpflichtig)

### Leistung & Kraft

Sie möchten einen durchtrainierten, muskulösen Körper haben und eine ausgewogene Psyche?

#### Zielgruppe:

- ✓ Junge, fitte Menschen (Sportler)
- ✓ Ältere, gesunde Menschen, die eine adäquate Leistungssteigerung oder Leistungserhalt anstreben
- ✓ Manager, Leitende Angestellte Selbstständige

#### Ziele:

- ✓ Definierter, muskulöser Körper
- ✓ Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- ✓ Ausgewogene Psyche
- ✓ Sportartspezifische Verbesserungen

#### Inhalte:

- ✓ Individuelles Muskelaufbautraining
- ✓ Funktionelles Training
- ✓ Ausdauertraining zur schnellen Regenerationsfähigkeit

### Vital fühlen & bleiben

Gerade über 50 gilt es unser größtes Kapital zu schützen: unsere Vitalität und unser Wohlbefinden!

#### Zielgruppe:

- ✓ Männer/Frauen AK 50+

#### Ziele:

- ✓ Optimierung der Leistungsfähigkeit Herz- und Kreislaufsystem
- ✓ Optimale Schulung des Gleichgewichtssinn und der Beweglichkeit, sowie der Kraft
- ✓ Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens

#### Inhalte:

- ✓ Herz-, Kreislauftraining
- ✓ Propriozeptives Training
- ✓ Beweglichkeit und Koordination
- ✓ Kraft(ausdauer)training an medizinischen Trainingsgeräten sowie in den angebotenen Kursen
- ✓ Spaß und Geselligkeit mit Gleichgesinnten, auch bei Outdooraktivitäten

### Straffe Figur

Sie möchten Ihre Figur in Form bringen, eventuell nach einer Babypause?

#### Zielgruppe:

- ✓ Menschen, die ihre Figur in Form bringen möchten, bzw. erhalten wollen
- ✓ Mütter nach Babypause

#### Ziele:

- ✓ Optimierung des Stoffwechsels
- ✓ Gewebestraffung
- ✓ Gewichtsreduktion < 5kg

#### Inhalte:

- ✓ Vielseitiges Kursprogramm
- ✓ Kraftausdauertraining an medizinischen Trainingsgeräten
- ✓ Optional Ernährungsberatung (kostenpflichtig)

### Wieder fit im Alltag

Sie haben eine Reha-Maßnahme bzw. Krankengymnastik hinter sich und möchten ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern, um den Alltag problemlos zu meistern?

#### Zielgruppe:

- ✓ Reha/IRENA Patienten
- ✓ orthopäd. Erkrankungen/Z.n. OP neurolog./neurodeg. Erkrankung
- ✓ Internistische Erkrankungen,

#### Ziele:

- ✓ Verbesserte Belastbarkeit im Alltag
- ✓ Verbesserte lokale Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gelenkstabilität
- ✓ Verbesserung oder Ermöglichung indiv. Aktivitäten des täglichen Lebens, mehr Lebensqualität

#### Inhalte:

- ✓ Gezielter Muskelaufbau im defizitären Bereich
- ✓ Funktionelle Bewegungen
- ✓ Sensomotorisches Training
- ✓ Ausdauer (Herz-Kreislauftraining)

