

**impuls Reha- und Gesundheitszentrum GmbH**  
 Winterhäuser Straße 95  
 97084 Würzburg-Heidingsfeld  
 Telefon 0931. 3 59 34 38-0  
 info@impuls-wuerzburg.de  
 www.impuls-wuerzburg.de  
 Öffnungszeiten  
 medizinisches Fitnessstudio:  
 Montag, Donnerstag  
 7 - 22 Uhr  
 Dienstag, Mittwoch, Freitag  
 8.30 - 22 Uhr  
 Samstag, Sonntag, Feiertag  
 9 - 19 Uhr

Neu im Kursangebot: Das „Intuitive Bogenschießen“ ist allen Altersklassen zu erlernen, fördert die Körperspannung und hilft bei der Stressbewältigung, weiß Kursleiter Alexander Kugler.



Körper und Geist als Einheit in Balance bringen, das ist das Ziel des impuls Reha- und Gesundheitszentrums. Auf 1900 Quadratmetern bietet es Indoor Fitness, eine Sauna- und Wellnessanlage, Massagen und ein breites Kurspektrum.

## In Balance kommen

*impuls Reha- und Gesundheitszentrum bringt Körper & Geist systematisch in Gleichklang*

„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“, forderte bereits die Mystikerin Theresa von Avila. Körper und Geist als Einheit in Balance zu bringen und zu halten, um zu einem nachhaltigen Wohlbefinden zu verhelfen, ist auch das Ziel des impuls Reha- und Gesundheitszentrums in Würzburg-Heidingsfeld. Seit über 20 Jahren sieht es hier ein engagiertes Team von Spezialisten wie Sportwissenschaftlern, Ernährungstherapeuten, Physiotherapeuten, Masseuren und Fitness-Trainern als seine Aufgabe an, gemeinsam mit den Patienten und Trainierenden einen auf die jeweiligen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmten Weg zu diesem Ziel zu finden.

### Balance-System

So entstand das in Mainfranken einmalige „impuls Balance System“ mit seinen sechs verschiedenen Trainingskonzepten, die

darauf abzielen, die körperliche Leistungsfähigkeit nach Ihren individuellen Zielen zu steigern, damit man sich wieder den alltäglichen Anforderungen gewachsen und im Gleichgewicht fühlt.

Sie haben eine Reha-Maßnahme bzw. Krankengymnastik hinter sich und möchten weiterhin „am Ball bleiben“? Dann bietet sich das Konzept **„Wieder fit im Alltag“** an. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Andere im impuls „FitBleiben“ erstellen gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Physiotherapeuten ein an die individuelle Problematik und Zielformulierung angepasstes Trainingsprogramm.

Wollen Sie Ihre Figur in Form bringen, evtl. nach einer Babypause? Das Konzept **„Straffe Figur“** setzt auf den gezielten Muskelaufbau. Denn wo Muskeln sitzen, hat Fett keine Chance. Hierzu wird ein Programm-Mix aus Muskelstraffung, Ausdauer und effektiven, gute Laune bringenden Kursen, gewürzt mit Ernährungstipps erstellt.

Sie möchten einen durchtrainierten, muskulösen Körper und eine ausgewogene Psyche? Beim Konzept **„Leistung und Kraft“** erwartet Sie ein auf Ihre Wünsche zugeschnittenes, effizientes, muskelaufbauendes Trainingsprogramm. Hier stehen neben dem klassischen Gerätetraining auch das funktionelle Training im Mittelpunkt. Durch eine gezielte funktionelle Testung wird bei der Formulierung und Erreichung der persönlichen Leistungsziele geholfen.

Gerade über 50 gilt es, unser größtes Kapital zu schützen, die Vitalität! Das Trainingsprogramm **„Vital fühlen & bleiben“** lässt Sie sich jünger und vitaler fühlen durch regelmäßiges Training, ein spezielles Kursangebot, Spaß und Geselligkeit.

Sie möchten **„dauerhaft schlank“** bleiben? Mit diesem Pro-

gramm zeigen Fachleute einen erfolgreichen und dauerhaften Weg zu Ihrer persönlichen Wunschfigur abseits der „Jojo-Diäten“.

Sie leiden unter Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen? Die Testung an Tergumed Rückengeräten zeigt muskuläre Dysbalancen auf, die mit speziellen Übungen, vermittelt durch Rückenspezialisten, ausgeglichen werden. Kraft, Haltung und Stoffwechsel verbessern sich. In Kombination mit erlernbaren Stresstechniken, speziellen Rückenkursen und ergonomischen Tipps für den Berufsalltag können Sie einen **„starken Rücken“** erreichen.

Das impuls Balance System arbeitet auf der Basis einer Eingangsanalyse mit Körperstrukturmessung, ausführlicher Dokumentation des Trainingsverlaufs und wird durch viele weitere Kurse unterstützt.

### Bogenschießen

Ganz neu im stetig wachsenden Kursangebot ist beispielsweise das „Intuitive Bogenschießen“. Mit traditionellen Bögen und Pfeilen betrieben vermittelt es Körperspannung, Achtsamkeit, Loslassen lernen und Stressbewältigung. Im Bereich Reha-Sport werden hier gezielt Rückenspannung und koordinative Fähigkeiten trainiert und gefestigt. Ebenso steht das gegenwärtige Erleben von gezielter Bewegung und dem direkten Ergebnis, dem Pfeiltreffer, im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit Archers Field bietet „impuls“ Bogenschießen als Kurs zu je fünf Einheiten à einer Stunde an. Für alle Altersklassen geeignet, erfordert das Bogenschießen anfangs keine hohe Kondition und motiviert durch schnelle Erfolgserlebnisse. *sek*