

KURSPLAN 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	09:00 (Reha) W- Bewegt- Fit			09:00 (Reha) Wasser- Bewegt 60+
09:30 (Reha) Bewegt (wenig Matte)		09:30 (Reha) Bewegt		
		10:45 (Reha) Hocker		10:45 (Reha) Bewegt
17:45 (Reha) Bewegt - Rücken	17:30 (Reha) Bewegt	17:45 (Reha) Zumba Übungsgruppe	17:30 (Reha) Bewegt & Fit	
19:00 (Reha) Bewegt - Faszien	18:45 (Reha) Fit	19:00 (Reha) W - Gym	18:45 (Reha) Fit	
20:00 BALD NEU (Reha) Bewegt - Fit	20:00 (Reha) Bewegt - Dehnen	19:45 (Reha) Aqua Fit	20:00 (Reha) Yogilates	

Kursort: Schalksburgstr. 4, P.W. Kursdauer 45 Min.

Grün = Leichte Anforderungen **Gelb** = Mittlere Anforderung **Orange** = Hohe Anforderung

Wasser Kursort: Porta Bad, Sprengelweg 10, P.W. -> Wasser -Kursgruppe sammelt sich mit Abstand am Eingangsbereich

Bitte mitbringen: Medizinische Maske, Saubere Turnschuhe -Handtuch!

Teilnahmebedingung: **2 G Zutritt!** Änderungen Corona Schutzverordnungen NRW ist zu beachten!

Terminvereinbarungen: Infos – Anmeldungen
-Probetraining Geräte oder Kurse -Massagen

Bald Neu Onlinekalender über www.portarisreha.de
per e-mail: portarisreha@yahoo.de

Telefon (Büro) z.Z. nur noch AB: 0571 - 59 71 7000
Mobil: 0176 - 200 19 735

Persönlich Beratung & Terminvergabe
Telefonische Sprechzeiten
Schalksburgstr. 4 b – Gerätebereich

Telefon: 0571 - 509 27 307

Mo: 17:30 - 18:30 Uhr
Mi: 17:30 - 18:30 Uhr
Fr: 13:30 - 14:30 Uhr



Portaris & Reha Sport e.v.

Schalksburgstr. 4b & 4 32457 Porta Westf. , Hausberge
Mobil: 0176 - 200 19 735 e-mail: portarisreha@yahoo.de

Verschiedene Wege führen zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden:

Geräte Kraft Zirkel:	-Geräte Kraft Zirkel	-Cardio Training	-Outdoor
Kurse:	-Fitness	-Bewegung	-Entspannung
Reha Sport:	-Orthopädie	-Neurologie	-Psychosomatik
Praxisleistungen:	-Klassische Massage	-Wellness Massage	-Ganzheitliche Massage
	-Personal Training	-Coaching	-Naturverfahren
Gesundheitsberatung:	-Bewegung	-Stressmanagement	-Ernährung
Persönlichkeitsentwicklung:	-Seminare	-Workshops	-Vorträge
Firmen, Bertriebe:	-Firmenfitness	-Betriebssport	-BGM -BGfö

Förder- (Spende-) konto: Portaris Reha e.v. Volksbank Herford Mindener Land e.G. DE68 4949 0070 0 937 975 800