

ABNEHM - STUDIE - DELUXE

Start ab **14 April bis spätestens 04. Mai 2024**
möglich!

6 WOCHEN: - GERÄTE FLAT - 1x KURS

inkl. 3x Messungstermine & Wellness Zeit

inkl. 1x Praxis Termin nach Wahl z.B.: Massage, Ziel- Ernährungs- Coaching

STUDIO FIT LIVE - GERÄTE Flat mit TRANSPONDER

Montag - Donnerstag:	07:00 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:00 - 18:00 Uhr
Okt. bis Juni Samstag:	08:00 - 18:00 Uhr
Okt. bis Juni Sonntag:	10:00 - 12:00 Uhr

KURSPLAN - ab APRIL - 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08:45 (Reha) Functional & Yoga	08.30 Treff 08:15 (Reha) WASSER GYM ab 15.02	09:45 wenig Matte (Reha) Mobility Mix
09:45 (Reha) Bewegt	09:45 NEU ab 8 TN (Reha) Mix Fit & HK Abnehm	09:45 (Reha) Fit & Bewegt		Ab 10:45 bis 16:00 Uhr Paraffin Bad mit Termin
	10:45 ab HERBST 24 FIT mit Baby	10:45 (Reha) Hocker	10:45 NEU ab 8 TN (Reha) Balance & Yogilates	10:45 ab HERBST 24 FIT mit Baby
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym			15:15 NEU ab 10 TN (Reha) WASSER Gym	13:45 NEU-START erst ab 15 TN BASIS REHA
16:00 Treff 15:45 (Reha) WASSER Fit		16:45 (Reha) Balance Fit Mix	16:00 ab 11. April (Reha) WASSER Fit	
17:00 (Reha) Pilates & Rücken	17:15 Bewegt	17:45 je 60 Min. Zumba Fit <small>Ort=Kath. Kirche I Hauptstr. 7</small>	17:45 (Reha) Bewegt & Mobility	
18:00 (Reha) Pilates & Faszien	17:30 Treff 17:15 (Reha) WASSER Fit		19:00 (Reha) Yogilates BB /entspannt	
19:00 (Reha) Fit & Abnehm - Mix	18:45 (Reha) Fit Mix & Rücken		19:45 Treff 19:30 Uhr (Reha) WASSER Fit	
20:00 NEU ab 8 TN (Reha) Abnehm & HK Mix	20:00 (Reha) Yogilates & Dehnen		20:00 Kurz Kurs: 10 x ab 04 April ZUMBA Gold	

Durchlaufende Kurse = Grün= Leichte Anforderungen Gelb= Mittlere Anforderung Orange= Hohe Anforderung
SONDERFARBEN BEACHTET: Rosa= Nicht über Reha Vero. Lila= Sonderevents - Wellness Zeit im Wi GRAU= Kurse **NEU** ab 8/10 TN

Bitte immer mitbringen: - Turnschuhe - Trainingsjacke - Trinken - Handtuch Entspannungskurse: + Decke

Kursort wenn nicht anders angegeben = Schalksburgstr. 4, P.W. Reha - Kursdauer: 45 Min.

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

WASSER KURSE bei 28 Grad WO? Im Therapiezentrum Neesen I Straße: ZUR SCHALKSMÜHLE 17

☺ GESUNDHEIT IM ZENTRUM ☺

PORTARIS & REHA e.V. - KURSE für GESUNDHEIT auch mit Reha Sport Verordnung

STUDIO FIT LIVE- GERÄTE & Cardio & PRAXIS Salvere -Massage -Naturverfahren - Seminare Theorie & Praxis

VERWALTUNG GiZ

Schalksburgstr. 4, 32457 P.W. - Hausberge
Bürozeit: Mi: 17:30 - 18:30 Uhr

Telefon: 0571 - 59 71 7000

E-Mail: info@gesundheit-im-zentrum.info

ONLINE TERMINE GiZ

www.gesundheit-im-zentrum.info
unter -> Termin Buchung -> Termine Mo-Sa.

Kurs-Abmeldungen oder Rückruf-Wünsche:

Mobil (Whats App): 0176 - 200 19 735