

KURSPLAN ab OKTOBER 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08:45 (Reha) Functional & Yoga	08:30 Treff 08:15 (Reha) WASSER Gym	09:45 wenig Matte (Reha) Mobility Mix
09:45 (Reha) Bewegt	09:45 (Reha) Mix Fit & HK Abnehm	09:45 (Reha) Fit & Bewegt		Ab 10:45 bis 16:00 Uhr Wellness Zeit für DICH
10:45 -12:00 Kostenfrei KRABBEL TREFF !	10:45 Termin Kurz Kurs Mama FiT - Baby mit !	10:45 (Reha) Hocker	10:45 Termin Kurz Kurs Mama Fit - Outdoor!	10:45 Termin Kurz Kurse Mama FiT - mit Trage
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym			15:15 Treff 15:00 (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 Treff 15:45 (Reha) WASSER Fit	15:15 NEU ab Jan. 25 (Reha) WASSER Gym ab 15 TN
17:00 (Reha) Pilates & Rücken	17:15 Bewegt & Medical Fit	17:45 je 60 Min. Ort: Hauptstr.7 Zumba Fit	17:45 (Reha) Bewegt & Mobility	16:45 je 75 Min. ab 06.09. Qi Gong - Anfänger
18:00 (Reha) Pilates & Faszien	17:30 Treff 17.15 (Reha) WASSER Fit	17:45 Termin Kurz Kurs Papa Fit Baby mit !	19:00 (Reha) Yogilates BB /entspannt	Termin - Kurs 10x ab 06.09.
19:00 (Reha) Fit & Abnehm - Mix	18:45 (Reha) Fit Mix & Rücken		19:45 Treff 19:30 Uhr (Reha) WASSER Fit	
20:00 (Reha) Abnehm Zirkel Fit	20:00 Bald ab 10 TN 28 Okt. (Reha) Yogilates & Dehnen		20:00 je 60 Min. ZUMBA GOLD	

Durchlaufende Kurse = Grün= Leichte Anforderungen Gelb= Mittlere Anforderung Orange= Hohe Anforderung

SONDERFARBEN BEACHTET: Rosa= Nicht über Reha Verö. Lila= Sonderevents - Wellness Zeit für Dich 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. DE21 4786 0125 0937975 800

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

PREMIUM MODUL

Geräteflat + 1 Kurs

inkl. 1 gratis Monat DELUXE FLEXI +

+ 1x Praxis Termin nach Wahl inkl. + 3x Wellnesszeit für DICH

Gültig bei Vertragsabschluss bis 31.12.2024 mindestens Premium Modul für Kombi Modul Deluxe /Flexi+ für mind. 12 Monate!

Angebot nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

STUDIO FIT LIVE - GERÄTE FLAT ZEITEN - für STUDIO MITGLIEDER mit TRANSPONDER

Montag bis Sonntag:	Winterzeiten Okt.-Juni	Sommerzeiten Juli - September
Montag - Donnerstag:	07:00 - 21:00 Uhr	07:00 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:00 - 18:00 Uhr	07:00 - 18:00 Uhr
Samstag:	08:00 - 18:00 Uhr	08:00 - 16:00 Uhr
Sonntag:	10:00 - 14:00 Uhr	Geschlossen

GESUNDHEIT IM ZENTRUM

PORTARIS & REHA e.V.: -KURSE rund um für GESUNDHEIT & Wohlbefinden auch Reha Sport Kursgruppen

STUDIO FIT LIVE: -KRAFT GERÄTE & CARDIO SALVERE -Personal Training - Coaching - Ernährung

SALVERE GANZHEITLICHER PRAXIS & WELLNESS BEREICH: -Massage - Naturverfahren - Zeit für Dich Anwendungsbereich

KURS AB - MELDUNGEN:

Mobil (per Whats App): 0176 - 200 19 735

ANGABE: Name + Kurs Tag & Zeit

GiZ - Portaris Reha e.V. in der Schalksburgstr. 4

TELEFON: 0571 - 59 71 7000

e Mail info@gesundheit-im-zentrum.info

ONLINE TERMINE BUCHEN:

www.gesundheit-im-zentrum.info

Verwaltungsangelegenheiten: O Mitglieder Service

Sonstige Termine:

z.B. O Massage O Personal Training