

KURSPAUSEN: Ostern: 17.04. (Do.) -25.04. 2025 & Pfingsten Di 10.06.!

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 & Pilates Mix	09:45 (Reha) Fit & Herz K. Mix	09:45 (Reha) Bewegt	09:45 ab 27.02 8x Deluxe~Reha **Abnehm HK Fit Mix	09:45 mit Termin Deluxe~Reha Wellness Zeit & Paraffin
10:45 - 11:45 i. Monat KRABBEL TREFF!	10:45 Termin Kurz Kurs Mama Fit - Baby mit!	10:45 (Reha) Hocker	10:45 Termin Kurz Kurs Mama Fit - Outdoor!	
	11:30 Studio 4b ab Mai 25 NEU * GERÄTE - KRAFT			12:30 NEU START erst ab 15 TN BASIS REHA
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym			15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym	15:15 NEU ab 7.02.25 (Reha) WASSER Gym
16:00 Treff 15:45 (Reha) WASSER Fit			16:00 Treff 15:45 (Reha) WASSER Fit	15:30 14.02. 9x 60 Min. ~Deluxe * Qi Gong *Anfänger
17:00 (Reha) Pilates & Rücken	17:00 ~Deluxe *Bewegt & Medical Fit		17:00 (Reha) * Balance Mix	17:00 ab 28.02 8x Deluxe~Reha **Rücken~Wohl Mix
18:00 (Reha) Rücken & Faszien	17:30 Treff 17.15 (Reha) WASSER Fit	17:45 je 60 Min. Ort: Hauptstr.7 ZUMBA Fit	18:00 (Reha) Bewegt & Mobility	
	18:00 ab 25.02 8x ~Deluxe ** Step & Intervall		19:00 (Reha) Yogilates	
19:00 (Reha) Fit & Herz K. Mix	19:00 (Reha) Fit Mix & Rücken		19:45 Treff 19:30 Uhr (Reha) WASSER Fit	
20:00 (Reha) * Yogilates & Rücken			20:00 je 60 Min. ~Deluxe * ZUMBA *Anfänger geeignet	

Kurse = 45 Min. wenn keine andere Angabe **Grün= Leicht** **Gelb= Mittel** **Orange= Hoch** **Blau= Wasser**
SONDERFARBEN BEACHTET: Rosa= Nicht über Reha Vero. Lila= Sonderevents - Wellness Zeit für Dich Grau= Kurse NEU ab 8/10 TN

Bitte immer mitbringen: -K Kasse Karte - Turnschuhe/ Stopper Socken - Trainingsjacke - Trinken - Bade Handtuch für Entspannungskurse

Förder- (Spende-) Konto: Portaris & Reha e.V. Volksbank in OWL DE 21478601250937975800

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

~ DELUXE -ABNEHMEN -RÜCKEN~WOHL -6 WOCHEN - Termine für Anmeldung ab 14.02. -11.03.2025

STARTE (ohne Vertragsbindung) ab 24.Februar spätestens bis 11. März 2025 mit DEINEN 6 AKTIONS WOCHEN

Geräte Flat + 1 **Kurs + 2x Wellness Zeit + 3 x Messungen/1xMassage + Themen Workshop für 99€ | Mitg. 79€

~DELUXE: GERÄTE FLAT + KURS + Praxis Zeit z.B. 1x mtl. Massage 30 Min. +GRATIS WELLNESS ZEIT

ANGEBOT für nur mtl. 69,25€ statt 79€ | -mit Reha Vero. jetzt nur mtl. 59,25€ statt 69€

Angebot Preis bei 24. M. Vertragsabschluss nur noch bis 14.02.2025

MASSAGE Klassik 5x 30 Min. für 99€ | MASSAGE Klassik 1x 30 Min. für 25,25€ (bis 14.02.25) (Neu ab 14.03.-16.04)

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

Montag - Donnerstag: 07:00 - 21:00 Uhr

Freitag: 07:00 - 18:00 Uhr

Samstag: 08:00 - 16:00 Uhr

Oktober - Mai Sonntag: 10:00 - 14:00 Uhr

Juni - September Sonntag: Geschlossen

Feiertage (außer K Freitag): 10:00 - 14:00 Uhr

GESUNDHEIT IM ZENTRUM

PORTARIS & REHA e.V.

STUDIO FIT LIVE

PRAXIS SALVERE

WELLNESS BEREICH

PRODUKT EMPFEHLUNGEN

GEMEINSAM der SCHLÜSSEL zu MEHR GESUNDHEIT

KURSE rund um GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN ☺

KRAFT GERÄTE & CARDIO ~BERATUNG ~PERSONAL TRAINING & COACHING ☺

MASSAGE KLASSIK ~ WELLNESS ~ NATUR-VERFAHREN ☺

ZEIT FÜR DICH Körper, Geist & besonders für DEINE SEELE

SPORT & REHA -Produkte ~ OSMOSE WASSER Anlagen

MITGLIEDER - VERWALTUNG

z.B. -KURS ENTSCHULDIGUNG -KURS ÄNDERUNGEN

WICHTIG: Euer Name + Kurs Tag & Zeit!

& TERMIN VEREINBARUNG BEI VERTRAGSFRAGEN

MOBIL ~ Whats App ~ Nachricht: 0176 200 19 735

***WICHTIG: *UNSERE MOBIL NR. auf DEINEM HANDY AB-SPEICHERN!**

NEU KUNDEN - INFO & BERATUNGS - TERMINE

www.gesundheit-im-zentrum.info

Schalksburgstr. 4 Hausberge

Telefon 0571 59 71 7000

Mobil 0171 300 18 -80

E Mail info@gesundheit-im-zentrum.info