

INFO-WOCHENENDE 18. & 19. März

Fr. 18. März 2022 16.30 - 18.30 Uhr | Sa. 19. März 2022 10.30 - 14.30 Uhr

VERLOSUNG
mit tollen Preisen!
Jedes LOS
gewinnt!



GESUND & FIT
PROGRAMM-PUNKTE
INFO-WOCHENENDE

ÖLE VON TERRA
AUSPROBIEREN

Sa. 11.30 Uhr

RICHTIG
DURCHATMEN

Sa. 12.00 Uhr

ZUMBA OLE 'ZUM
MIT MACHEN!

Fr. 18.00 Uhr

Sa. 11.00 Uhr

MAGIE & PURE
LEBENSFREUDE

Unsere
Gast Dozentin
Atemtrainerin
Nicole



Gesundheit im ZENTRUM

FITLIVE | Portaris | Salvere

Schalksburgstr. 4 & 4b
32457 P.W.-Hausberge
Mobil: 0176 - 20019735

Termine auch online buchbar!

WWW.GESUNDHEIT-IM-ZENTRUM.INFO

BEWEGTER INFO-VORTRAG STUDIO FITLIVE STELLT SICH VOR!

Warum ist Bewegung & Kraft
Training so wichtig?

Wieso sind die Geräte bei uns
so effektiv?

Überzeug Dich selbst!
Teste unsere Geräte!



Fr. 18.03.
16.30 Uhr
Sa. 19.03.
14.30 Uhr

UNSERE WERTCOUPON-GESCHENKE FÜR EUCH!



**2 Monate
GRATIS!**

Bei Vertragsabschluss!

WERT-COUPON
(Gültig: März – Juni 2022)

STARTERPAKET GRATIS!*
1 x Personal Training (40 Min.)

* Bei Wertcoupon-Einlösung im März 2022



**ab mtl.
22,22 €**

(¼ jährl. Zahlungsweise - 24 Mon.)

WERT-COUPON
(Gültig: März – Juni 2022)

STARTERPAKET GRATIS!*
1 x Massage (30 Min.)

* Bei Wertcoupon-Einlösung im März 2022



**5er Karte
99,- €**

Klassische Massage 30 Min.
Personal Training 40 Min.

WERT-COUPON
(Gültig: März – Juni 2022)

STARTERPAKET GRATIS!*
5er Karte Kurse

* Bei Wertcoupon-Einlösung im März 2022

AKTIONS-FRÜHJAHRSPROGRAMM 2022

ZUMBA SPEZIALS WARTEN AUF DICH!

Magisch – Spaß – Super – Lebensfreude

ZUMBA FÜR EINSTEIGER (GRUNDSCHRITTE)

Freitag: 25.03.2022, 16.30 - 18.00 Uhr (90 Min.)

Freitag: 06.05.2022, 16.30 - 18.00 Uhr (90 Min.)

ZUMBA PARTY - FÜR ALLE

Freitag: 08.04.2022, 16.30 - 17.30 Uhr (60 Min.)

Freitag: 03.06.2022, 16.30 - 17.30 Uhr (60 Min.)

Trainerin: Sabrina

Kosten pro Termin: 9 €

ERNÄHRUNG - SPEZIAL - AKTIONEN

FIT VON KOPF BIS FUSS

Nordic Walking (Anfänger) inkl. Ernährungscheck

Lerne die richtige „Nordic Walking“ Technik kennen. Inkl. Aufwärmübungen und Stretching.

Kursdauer: 30.04. - 18.06.2022 / 8 Termine
immer samstags 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: 89 € | Inkl. Training am Gerät (1 x pro Wo.) 119 €

GESUND SHOPPEN ABER WIE?

Optimiere Dein Wissen & Deinen Einkauf!
Besuch auf dem Wochenmarkt in Bückeberg.

Wochenende: 15. & 16.07.2022 (3,5 St.)

Kosten: 49 €

Fr. 15.07.2022, 08.30 - 10.30 Uhr

Ort: Bückeberg Treffpunkt Bahnhofsvorplatz

Sa. 16.07.2022, 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Kursraum - Schalksburgstr. 4 by Portaris

GESUND AUF DEM TELLER!

Was steckt wirklich in Deinem Rezept?

Sa. 13.08. + 20.08. + 27.08.2022

Kosten: 39 €

je 10.30 - 12.00 Uhr (90 Min. gesamt 4,5 St.)

Ernährungsberaterin: Nicole Borchering

Gesundheit im
ZENTRUM

FiTLIVE | Portaris | Salvere

Schalksburgstr. 4 & 4b, 32457 P.W.-Hausberge

Eine Anmeldung zu den Aktionen ist erforderlich und
bis spätestens 1 Woche vor Aktionsstart möglich.

Anmeldung auch online buchbar!

WWW.GESUNDHEIT-IM-ZENTRUM.INFO



REHA
TRAINER
(m/w/d)
gesucht

GANZJÄHRIGES KURS & REHA SPORT PROGRAMM

MONTAG

09.30 Uhr Bewegt
17.45 Uhr Rückenfit
19.00 Uhr Faszien

DIENSTAG

09.00 Uhr Aktiv Wasser
17.30 Uhr Bewegt
18.45 Uhr Fit & Aktiv
20.00 Uhr Dehn dich fit

MITTWOCH

09.30 Uhr Bewegt & Fit
10.45 Uhr Hocker
17.45 Uhr Zumba
19.00 Uhr Wasser Gym
19.45 Uhr Aqua Fit

DONNERSTAG

17.30 Uhr Bewegt & Fit
18.45 Uhr Fit - Power
20.00 Uhr Yogilates

FREITAG

09.00 Uhr Wasser Gym
10.45 Uhr Bewegt

KURSE
SCHNUPPERN!
Nur im März
2 Wochen
GRATIS!

GLÜCKSMOMENTE DER RUHE

Achtsamkeit & Fantasiereisen mit Klangschalen

Termine: Sa. 09.04. | 07.05. | 04.06.2022
10.30 - 12.00 Uhr (90 Min.)

Kosten pro Termin: 19 €

Gesundheitspraktikerin: Doris Franke-Voth

AUSZEIT FÜR DICH

Durchatmen – Entspannen – zur Ruhe kommen
In gemütlicher Atmosphäre lassen wir
den Alltag hinter uns.

Termine: Fr. 22.04. | 13.05. | 10.06.2022
16.30 - 17.30 Uhr (60 Min.)

Kosten pro Termin: 19 €

Ganzheitliche Atemtrainerin: Nicole Büsching
Mehr Infos: www.nicole-buesching.de

Unsere
Gast Dozentin
Atemtrainerin
Nicole