

# AKTIONS-FRÜHJAHRSPROGRAMM 2022

## ZUMBA SPEZIALS WARTEN AUF DICH!

Magisch – Spaß – Super – Lebensfreude

## ZUMBA FÜR EINSTEIGER (GRUNDSCHRITTE)

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 Bückeburg.

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

Kosten: 49 €

Fr. 15.07.2022, 08.30 - 10.30 Uhr

Ort: Bückeburg 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



**REHA  
KURSPLÄTZE  
(AUCH IM WASSER)  
WIEDER  
FREI!**

## 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 Rückenfit  
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 - Ausdauer  
20.00 Uhr Yogilates

### FREITAG

09.00 Uhr Wasser Gym  
10.45 Uhr Bewegt

**KURSE  
SCHNUPPERN!  
Nur im April  
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](http://www.nicole-buesching.de)

**Unsere  
Gast Dozentin  
Atemtrainerin  
Nicole**

## Gesundheit im ZENTRUM

Studio Kurse Praxis  
FitLiVE | Portaris | Salvere

Schalksburgstr. 4 & 4b, 32457 P.W.-Hausberge  
Anmeldung und Infos: 0176 - 20019735

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

Anmeldung auch online buchbar!

[WWW.GESUNDHEIT-IM-ZENTRUM.INFO](http://WWW.GESUNDHEIT-IM-ZENTRUM.INFO)