

KURSPLAN für SOMMER Juli - 09. Sept. 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	09:00 PAUSE (Reha) W-Bewegt-Fit			09:00 PAUSE (Reha) W-Bewegt 60+
09:30 (Reha) Bewegt (wenig Matte)	10.45 Atem macht Mobil	09:30 (Reha) Bewegt		
	12.00 Start ab 12 TN Basis (Reha)	10:45 (Reha) Hocker		10:45 (Reha) Bewegt
16.30 (Reha) Hocker „Wasserersatz“				
17:45 (Reha) Bewegt - Rücken	17:30 (Reha) Bewegt	17:45 Zumba	17:30 (Reha) Bewegt - Pilates	
19:00 (Reha) Bewegt - Faszien	18:45 (Reha) Bewegt - Rücken	19:00 PAUSE W-Gym	18:45 Fit & Ausdauer	
	20:00 (Reha) Yogilates - Dehnen	19:45 PAUSE Aqua Fit	20:00 (Reha) Yogilates	
		18.45 Nodic Walking		

Kursort: Schalksburgstr. 4, P.W. Kursdauer: z.Z. 45 Min.

Grün = Leichte Anforderungen Gelb = Mittlere Anforderung Orange = Hohe Anforderung **Z Gelb Sommerkurse**

SOMMERPAUSE : Juli bis 09. 09.2022 Wasser Kursort: Porta Bad, Sprengelweg 10, P.W.

Bitte immer mitbringen: Saubere Turnschuhe -Handtuch -Trinken

Terminvereinbarungen: Infos – Anmeldungen
-Probetraining Geräte oder Kurse -Massagen

Onlinekalender:
www.gesundheit-im-zentrum.info
E-mail: info@gesundheit-im-zentrum.info

Mobil: 0176 - 200 19 735

Persönlich Beratung & Terminvergabe
Telefonische Sprechzeiten
Schalksburgstr. 4 b - Gerätebereich

NEU - Telefon: 0571 - 509 27 307
(Nur zu den genannten Zeiten)

Mo: 17:30 - 18:30 Uhr
Mi: 17:30 - 18:30 Uhr
Fr: 13:30 - 14:30 Uhr

Gesundheit im Zentrum

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

Mobil: 0176 - 200 19 735 **NEU** e-mail: info@gesundheit-im-zentrum.info



Verschiedene Wege führen zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden:

Geräte Kraft Zirkel:	-Geräte Kraft Zirkel	-Cardio Training	-Outdoor
Kurse:	-Fitness	-Bewegung	-Entspannung
Reha Sport:	-Orthopädie	-Neurologie	-Psychosomatik
Praxisleistungen:	-Klassische Massage	-Wellness Massage	-Ganzheitliche Massage
	-Personal Training	-Coaching	-Naturverfahren
Gesundheitsberatung:	-Bewegung	-Stressmanagement	-Ernährung
Persönlichkeitsentwicklung:	-Seminare	-Workshops	-Vorträge
Firmen, Bertriebe:	-Firmenfitness	-Betriebssport	-BGM -BGfö

Förder- & Spenden-konto: Portaris & Reha e.V. Volksbank Herford Mindener Land e.G. DE68 4949 0070 0 937 975 800