

## Wir erweitern unser Kursangebot!!!

### NEUE Kurse starten ab dem 19.09.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				08.15 Prävention Kraft & Gesund
10:45 Uhr (Reha) <b>Faszien &amp; Dehnen</b>	10:45 Uhr (Reha) <b>Tanz Dich fit! 50 +</b>			
	11:45 Uhr (Reha) <b>Atem macht mobil!</b>	11.:45 Uhr (Reha) <b>Rücken fit 50+ Smart Hula Hoop</b>		12:00 Start ab 12 TN <b>BASIS</b> (Reha)
<u>Fondue Lounge</u> 13:30 - 14:30 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr		<u>Fondue Lounge</u> 15:30 - 16:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr		15.00 Uhr (Reha) <b>Kinder Rücken fit</b>
16:30 Uhr (Reha) <b>Atmen macht mobil - Hocker</b>	16.15 Uhr (Reha) <b>Kinder Rücken fit</b>	16:30 Uhr <b>ab 23 Nov</b> <b>Zumba Anfänger</b>	16.30 Uhr <b>Prävention Kraft &amp; Gesund</b>	16.00 Uhr (Reha) <b>Rücken fit Smart Hula Hoop</b>
				<u>Fondue Lounge</u> 17:30 - 18:30 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr
		19.00 Uhr <b>Prävention Kraft &amp; Gesund</b>		
20.00 Uhr (Reha) <b>Abnehmen mit Zirkel Fit</b>				

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

**Rot** = Prävention nach §20,20a - bis 80% Kostenerstattung durch Krankenkassen - Start KW 42 10 Termine in Folge

**Lila** = Rehasport für Kinder zw. 9 und 14 Jahren - Start nach den Herbstferien

**Türkis** = Fondue Lounge – Einlass zu ausgewiesenen Zeiten - Start ab 10.10.2022. Beim 1. Termin vorherige Anmeldung notwendig.

## Gesundheit im Zentrum

Schalksburgstr. 4 & 4b | 32457 Porta Westfalica in Hausberge

Anmeldungen: beim Kursleiter; unter 0176-200 19 735 oder [info@gesundheit-im-zentrum.info](mailto:info@gesundheit-im-zentrum.info)



Angebotscoupon 1

**14 Tage Gratis  
Kurstraining**

**Gültig bis 30.11.2022**

Angebotscoupon 2

**Klassische Massage**

**Personal Training**

40 Min. für 29€ statt 49€

Gültig bis 30.11.2022

Angebotscoupon 3

**1 x Fondue Lounge**

Gültig bis Oktober 22 bis 30.11.2022

**Mitglieder werben Mitglieder\***

Name des Werbenden: \_\_\_\_\_

Name Neues Mitglied : \_\_\_\_\_

\* der Werbende

enthält 20 Min Personaltraining oder klassische  
Massage GRATIS

**Neue Mitglied spart 50 % vom Aufnahmebeitrag  
Gültig bis 30.11.2022**