

**KURSPLAN zu Januar 2023
mit möglichen NEUEN KURSEN!**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:45 (Reha) Bewegt		09:45 (Reha) Bewegt	NEU 09:45 (Reha) Bewegt & fit mit Tanz	09:30 NEU ab 20 Jan. 23 (§20) Gesund & Kraftvoll
			NEU 10:45 (Reha) Faszien & Dehnen	10:45 (Reha) Bewegt
	NEU 12:15 Start ab 10 TN (Reha) WASSER in Neesen			NEU 11:45 Start ab 12 TN Basis (Reha)
15:15 (Reha) WASSER - Gym - Neesen	15:15 (Reha) Hocker		NEU 15:15 Start ab 10 TN (Reha) WASSER-Gym -Neesen	NEU 15:00 ab Jan. 23 (Reha) Kinder - Rücken fit Ort = GS Halle Hausberge
	NEU 16:15 Start ab 8 TN (Reha) Bewegt - Faszien	16:00 NEU ab 18 Jan. 23 (§20) Ausdauer = Power Ort= GS Halle Eisbergen	NEU 16:00 Start ab 10 TN (Reha) WASSER-Fit -Neesen	
NEU 17.00 (Reha) Rücken fit + Hula Hoop	17:15 (Reha) Bewegt	NEU 17:30 Start ab 8 TN (Reha) Bewegt	16.00 NEU ab 19 Jan. 23 (§20) Ausdauer = Power Ort= GS Halle Hausberge	
	17:30 (Reha) WASSER -Fit in Neesen	17:45 Zumba - Power Ort = Kath. Kirche in der Hauptstr. 7	17:45 (Reha) Bewegt- Pilates	
18:00 (Reha) Bewegt - Rücken	18:30 NEU ab 17 Jan. 23 (§20) Ausdauer = Power Ort=Gym. Raum Halle Lerbeck	NEU 18:30 Start ab 8 TN (Reha) Bewegt & Rücken fit	18:45 (Reha) Fit & Ausdauer	
19:00 (Reha) Bewegt - Faszien	18:45 (Reha) Bewegt - Rücken fit		19:45 (Reha) Yogilates	
20.00 (Reha) Abnehmen - Zirkel Fit	20:00 (Reha) Yogilates - Dehnen	19:30 NEU ab 18 Jan. 23 (§20) Gesund & Kraftvoll		

Grün = Leichte Anforderungen Gelb = Mittlere Anforderung Orange = Hohe Anforderung Lila = Kinder Reha

Rot = NEU Prävention §20a SGB V NEU Beachtet den Starttermin nächste Jan. 23 in der 3 KW je 60 Min. mit je 10 Terminen

Kursort wenn nicht anders angegeben = Schalksburgstr. 4, P.W. Kursdauer: 45 Min.

Bitte immer mitbringen: -Saubere Turnschuhe -Trainingsjacke Entspannungskurse: +Decke -Handtuch -Trinken

WASSER Kurse **NEU!** WASSER Kurse **NEU!** ab 10 TN **NEU!** im Therapiezentrum Schalksmühle 17 in NEESEN !!

PAUSE? für KURSE? -> KURSPAUSE -> WINTER 22/ 23 -> vom Sa. 24.12. 2022 bis So. 01.01.2023

NEU - WÄRME LOUNGE - NEU	
Tiefenwärme für Deine Muskeln und Gelenke	
Mittwoch	Freitag
16:30 - 17:30 Uhr	11:30 - 12:30 Uhr
Zeiten werden erweiter, sobald die Nachfrage steigt!	

GERÄTE FLAT mit Transponder	
Unsere Winter - Zeiten ab Okt.22 - März 23	
Montag - Mittwoch:	07:30 - 13:30 Uhr & 15:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag:	NEU 07:30 - 13:30 Uhr & 15:30 - 20:30 Uhr
Freitag:	07:30 Uhr durchgehend bis 20:30 Uhr
Samstag:	08:30 Uhr durchgehend bis 16:30 Uhr

Kontaktdaten

Online Terminbuchung möglich!

www.gesundheit-im-zentrum.info

Schalksburgstr. 4 & 4b in Hausberge

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

Kurs Abmeldungen oder Rückruf Wünsche gerne unter:

Mobil: 0176 - 200 19 735

Telefonische Sprechzeiten - Terminvergabe

Schalksburgstr. 4 b im Gerätebereich

Telefon: 0571 - 509 27 307

(Nur zu den genannten Zeiten persönlich erreichbar)

Mo 17.00 - 18.00 Uhr

Jeder Zeit Termine buchbar über Online Kalender!

www.gesundheit-im-zentrum.info

Wir bringen mehr Gesundheit in Dein Zentrum :-)

Portaris & Reha Sport e.V. & Studio FiT LiVE & Praxis Salvare

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