

KURSPLAN mit laufenden KURSEN 2022

Zeitraum ab 28. Nov. 22 bis 23. Dez. 2022

| KURSPLAN mit laufenden KURSEN 2022 | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|-------------------------------|
| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
| 09:45 (Reha) Bewegt | | | | 09:45 (Reha) Bewegt | NEU 09:45 (Reha) Bewegt & fit mit Tanz | |
| | | | | | NEU 10:45 (Reha) Dehnen - Faszien | 10:45 (Reha) Bewegt |
| NEU 15:15 (Reha) Wasser Gym Ort: Neesen | 15:15 (Reha) Hocker | | | | | |
| | 17:15 (Reha) Bewegt | | | | | |
| NEU 17.00 (Reha) Rücken fit + Hula Hoop | NEU 17:30 (Reha) WASSER Fit Ort: Neesen | 17:45 Zumba - Power Ort = Kath. K. : Hauptstr. 7 | | 17:45 (Reha) Bewegt- Pilates | | |
| 18:00 (Reha) Bewegt - Rücken | 18:45 (Reha) Bewegt - Rücken fit | | | 18:45 (Reha) Fit & Ausdauer | | |
| 19:00 (Reha) Bewegt - Faszien | | | | 19:45 (Reha) Yogilates | | |
| 20.00 (Reha) Abnehmen - Zirkel Fit | 20:00 (Reha) Yogilates - Dehnen | | | | | |

Grün = Leichte Anforderungen **Gelb** = Mittlere Anforderung **Orange** = Hohe Anforderung **Lila** = Kinder Reha ab 2023

Rot = NEU zu Januar 2023! Prävention nach § 20, beachtet den Starttermine KW 3 - 13 je 60 Min. mit je 10 Terminen in Folge

:-) ! WASSER KURSE ! :-) **NEU!** Wo: Therapiezentrum, Schalksmühle 17, in NEESEN !! Weitere Zeiten siehe ab Januar 2023 !!

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

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

KURSPAUSE? - WINTER 22/ 23 Ja ! PAUSE in KURSEN -> 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 können erweitert werden, sobald die Nachfrage steigt! | |

| GERÄTE FLAT mit Transponder | |
|-------------------------------------|---|
| Winter - Zeiten 10 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

Kursabmeldungen oder Rückruf Wünsche gerne unter:
Mobil: 0176 - 200 19 735

Telefonische Sprechzeiten

Schalksburgstr. 4 b - Gerätebereich

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