

STUDIO - FIT LIVE - GERÄTEBEREICH

GERÄTE - FLAT - ZEITEN Mitglieder mit Transponder		„Winter“ „Oktober bis März“	„Sommer“ „April bis September“
Montag - Donnerstag:	07:30 - 13:30 Uhr & 15:30 - 20:30 Uhr	Bleibt	Bleibt
Freitag:	07:30 Uhr je nach - Winter - Sommer	bis 20:30 Uhr	bis 16:30 Uhr
Samstag:	08:30 Uhr je nach - Winter - Sommer	bis 16:30 Uhr	bis 14:30 Uhr

Angebot nur noch bis.23.03.23 -> Spare noch mtl. 10€ als Mitglied von Portaris e.V. -> für die Geräte Flat -> nur ab mtl. 19,99€

PRAXIS - SALVERE - GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

WÄRME - WELLNESS - LOUNGE

Hol Dir Tiefenwärme für Deine Muskeln und Gelenke!
z.B.: Infrarotlicht - Elektr. Massage für Fuß, Rücken, - Hand Raps-Bad -Faszien Training
Einfach Online Termin für -> Einführung Wärme - Wellness - Lounge -> vereinbaren!
Nach Einführung -> Einlass Wärme - Wellness - Lounge immer zum Kurs Start!

Zeiten - für „Paraffin Bad“ - Zeiten

Unsere Paraffin Bad Zeiten von Oktober bis März - Im Sommer „nur noch“ auf Voranmeldung (ab 3 Pers.) möglich!

Mittwoch	Freitag
Paraffin Bad an: 10:45 & 16:45 Uhr	Paraffin Bad an: 10:45 Uhr & 16:45 Uhr

Angebot bis 23.02.2023 -> -> Spare 10€ -> -> 5er Karte für nur 49.-€

PORTARIS & Reha e.V. - KURSPLAN

gültig ab Februar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:45 (Reha) Bewegt		09:45 (Reha) Fit & Bewegt		09:45 (Reha) Yo-Pi-Fa- Rü- Fit Mix
				10:45 (Reha) Bewegt
				11:45 (Reha) Hocker
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym in Neesen				13:00 Start ab 15 TN Liste Basis Reha
16:00 Treff 15:45 ab 20. März WASSER Gym in Neesen	17:15 (Reha) Bewegt	16:45 NEU ab 10 TN (Reha) Yo-Pi-Fa-Rü- Fit Mix		16:30 Outdoor Fit Terminblöcke!
	17:30 Treff 17.15 (Reha) WASSER Fit in Neesen	17:45 Zumba - Power Fit Ort = Kath. Kirche in der Hauptstr. 7	17:45 (Reha) Bewegt	
18:00 (Reha) Bewegt - Rücken		17:45 Qi Gong I Zeit für mich Terminblöcke!		
19:00 (Reha) Bewegt - Faszien	18:45 (Reha) Bewegt - Rücken fit		18:45 (Reha) Fit & Ausdauer	
20:00 (Reha) Abnehmen - Zirkel Fit	20:00 (Reha) Yogilates - Dehnen		19:45 (Reha) Yogilates	

Grün= Leichte Anforderungen Gelb= Mittlere Anforderung Orange= Hohe Anforderung Rosa= Nicht über Reha Verö. Grau= Start erst ab 10 TN

Bitte immer mitbringen: - Turnschuhe - Trainingsjacke - Trinken - Handtuch
Entspannungskurse: + Decke
Kursort wenn nicht anders angegeben = Schalksburgstr. 4, P.W. Reha - Kursdauer: 45 Min.

WASSER KURSE! WO? Therapiezentrum Schalksmühle 17 in NEESEN bei 28 Grad! **WASSER KURSE!**

KONTAKT-DATEN

Verwaltungsangelegenheiten
info@gesundheit-im-zentrum.info

Kurs Abmeldungen oder Rückruf Wünsche
Mobil (whatsapp): **0176 - 200 19 735**

Verwaltung - Büro & Kurs Anmeldungen
im Gerätebereich der
Schalksburgsstr. 4b, 32457 P.W. - Hausberge

TERMIN-VEREINBARUNG

Mo: 17:00 - 18:00 Uhr

Schalksburgstr. 4 b
Telefon: 0571 - 509 27 307

Online Kalender
Termine jeder Zeit 24/7 buchbar
www.gesundheit-im-zentrum.info

😊 Wir bringen mehr Gesundheit in Dein Zentrum 😊

PORTARIS & Reha Sport e.V. & STUDIO Fit LiVe & PRAXIS Salvere Inh. D. Franke-Voth

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