

STUDIO - FIT LIVE - GERÄTEFLAT NEU „16 April bis 30 Juni 23“ mit Transponder

Montag - Donnerstag:	07:00 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:00 - 21:00 Uhr
Samstag:	08:00 - 18:00 Uhr
Sonntag:	10:00 - 12:00 Uhr

WELLNESS - WÄRME - LOUNGE

Gratis für alle Mitglieder (ohne Paraffin) vom GiZ von April bis September 2023

Hol Dir Tiefenwärme für Deine Muskeln und Gelenke mit Entspannung für Deine Seele!

z.B.: Infrarotlicht - Elektr. Massage für Füße, Rücken, - Hand Raps-Bad -Faszien Training

Paraffin Bad Zeit ab April: Mi 16:45 Uhr

Miete die Wellness Lounge für ein ganz besonderes Gruppen Event: z.B. Geburtstag Jubiläum, Betriebsausflug

NEU - BAUCH - WEG - STUDIE - mit AIR-SHAPER® - NEU

Starte -> ab 02 Mai | ab 05 Juni -> 4 Wochen gezieltes Bauch weg Training!

KURSPLAN - ab Ende März 23

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:45 NEU ab 17.04 (Reha) *Fit Mix - Pilates		08:45 NEU ab 19.04 (Reha) *Fit Mix - Yoga		
09:45 (Reha) Bewegt		09:45 (Reha) Fit & Bewegt		09:45 <i>bis Ende Juni 23</i> (Reha) *Fit Mix - Balance
				10:45 (Reha) *Bewegt
				11:45 (Reha) Hocker
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym in Neesen			15:15 NEU ab 19. Okt. (Reha) WASSER Gym	13:00 Start ab 15 TN Liste Basis Reha
16:00 Treff 15:45 NEU ab 20.03 WASSER Gym in Neesen	17:15 (Reha) Bewegt	16:45 NEU ab 15.03 (Reha) Yo-Pi-Fa-Rü- Fit Mix	16:00 NEU ab 19 Okt. (Reha) WASSER Gym	16:30 *Outdoor Fit
	17:30 Treff 17.15 (Reha) WASSER Fit in Neesen	17:45 Zumba - Power Fit <small>Ort = Kath. Kirche in der Hauptstr. 7</small>	17:45 (Reha) Bewegt	Kostenfreier Zeitraum NEU 14.04 bis 05.05
18:00 (Reha) Bewegt - Rücken		17:45 NEU ab 26.04 Qi Gong ZEIT für DICH =		Outdoor Fit Kurs startet ab 02 - 07.07 Juni!
19:00 (Reha) Bewegt - Faszien	18:45 (Reha) Fit Mix - Rücken	19:15 NEU ab 26.04 Thai Chi ZEIT für DICH =	18:45 (Reha) *Fit Mix- Ausdauer	
20:00 (Reha) * Fit Mix - Abnehmen	20:00 (Reha) Yogilates - Dehnen	= Entspannungsmix PMR I AT I Klangreisen etc.	19:45 (Reha) Yogilates -entspannt	

Durchlaufende Kurse = **Grün**= Leichte Anforderungen **Gelb**= Mittlere Anforderung **Orange**= Hohe Anforderung
SONDERFARBEN BEACHTET = Rosa= Nicht über Reha Vero. **GRAU**= Kurse **NEU** ab 8/10 TN ***Kurse während Bauch Weg Studie April-Juni**
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!

KONTAKT-DATEN

Verwaltungsangelegenheiten

e Mail 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

NEWSLETTER Anmeldung

info@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