

GERÄTE TRAINING mit TRANSPONDER

Montag - Donnerstag:	07:00 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:00 - 18:00 Uhr
Samstag:	08:00 - 18:00 Uhr
Okt. bis Juni Sonntag:	10:00 - 12:00 Uhr

WELLNESS - INFRAROT - LOUNGE

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: Mi 16:45 Uhr

Jetzt Angebotspreis = 5er Karte 39€ bis 14 Okt.

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

AKTION - 6 Wochen Programm:

-STARKER RÜCKEN & STABILE KÖRPERMITTE - GERÄTE - KURS - MASSAGE - WELLNESS

-Starte unverbindlich: -BASIS 69€ -DELUXE 99€

11. Nov. 16:00 Uhr Mitgliederversammlung + ab 18.00 Schnitzel Buffet für Alle (20€ Umlage) | 06. Dez. Hausberger Hütte ab 17.00

KURSPLAN - gültig ab 11. September 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08:45 NEU (Reha) Functional & Yoga		
09:45 (Reha) Bewegt		09:45 (Reha) Fit & Bewegt	09:00 NEU ab 8 TN (Reha) Pilates & Faszien	09:45 wenig Matte (Reha) Mobility Mix
		10:45 (Reha) Hocker		11:15 NEU Treff 11:00 (Reha) WASSER Gym NEU ab 12 TN
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym		16:45 z.B. mit 5er Karte Paraffin Bad Zeit		13:00 NEU ab 10 TN BASIS REHA
16:00 Treff 15:45 (Reha) WASSER Fit		16:45 (Reha) Balance Fit Mix		15:15 NEU Treff 15:00 Okt.-Juni Schwimm dich fit ab 15 TN
17:00 (Reha) Pilates & Rücken	17:15 Bewegt	17:45 je 60 Min. Zumba Fit <small>Ort = Kath. Kirche in der Hauptstr. 7</small>		
18:00 (Reha) Pilates & Faszien	17:30 Treff 17:15 (Reha) WASSER Fit	17:45 NEUER BLOCK ab 06. Sept. Qi Gong & Thai Chi 75 Min.	17:45 (Reha) Bewegt & Mobility	
19:00 (Reha) Fit Mix & Abnehmen	18:45 (Reha) Fit Mix & Rücken		19:00 (Reha) Yogilates entspannt	
	20:00 (Reha) Yogilates & Dehnen	* In der KURS Pause * WELLNESS LOUNGE	Bald Neu Kraft & Ausdauer	

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

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 Ab-meldungen bei Krankheit oder Rückruf Wünsche

Mobil (whatsapp): **0176 - 200 19 735**

Verwaltung - Büro - Anmeldungen
Schalksburgsstr. 4, 32457 P.W. - Hausberge

Mi: 17:30 -18:30 Uhr

NEUE TELEFON NUMMER & BÜRO ZEITEN!

PERSÖNLICHE TERMIN - VEREINBARUNG

Mi: 17:30 -18:30 Uhr

Telefon: 0571 - 59 71 7000

Mobil (whatsapp): 0176 - 200 19 735

Telefon: 0571 - 509 27 307 | ab August nur noch AB

Online Kalender

Termine jeder Zeit 24/7 buchbar

www.gesundheit-im-zentrum.info

☺ WIR BRINGEN MEHR GESUNDHEIT IN DEIN ZENTRUM ☺

PORTARIS -KURS -Reha Sport e.V.

STUDIO GERÄTE & PRAXIS -MASSAGE -Naturverfahren

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