

SOMMER - SPEZIAL - ANGEBOT

Starte jetzt im Mai bis August 24

1 Monat - 4 Wochen - GRATIS

Gültig bei Vertragsabschluss Gerätebereich Basis bis Deluxe ab Wahl Zeitraum von mind. 12 Monate.
Dein Vertrag startet somit 1 Monat später. Angebot nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

STUDIO FIT LIVE - GERÄTE Flat mit TRANSPONDER

Montag - Donnerstag:	07:00 - 21:00 Uhr
Freitag:	07:00 - 18:00 Uhr
Sommer ab 10. Juni Samstag:	08:00 - 16:00 Uhr im Wi Okt. - Mai: 08:00 - 18:00 Uhr
Sommer ab 10. Juni Sonntag:	-- :-- - --:-- Uhr im Wi: Okt. - Mai: 10:00 - 12:00 Uhr

KURSPLAN ab APRIL - 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08:45 (Reha) Functional & Yoga	08.30 Treff 08:15 (Reha) WASSER GYM ab 15.02	09:45 wenig Matte (Reha) Mobility Mix
09:45 (Reha) Bewegt	09:45 NEU ab 16. April (Reha) Mix Fit & HK Abnehm	09:45 (Reha) Fit & Bewegt		Ab 10:45 bis 16:00 Uhr Paraffin Bad mit Termin
	10:45 ab HERBST 24 Family FiT mit Baby	10:45 (Reha) Hocker	10:45 NEU ab 8 TN (Reha) Balance & Yogilates	10:45 ab HERBST 24 Family FiT mit Baby
15:15 Treff 15:00 (Reha) WASSER Gym			15:15 NEU ab 10 TN (Reha) WASSER Gym	13:45 NEU-START erst ab 15 TN BASIS REHA
16:00 Treff 15:45 (Reha) WASSER Fit		16:45 (Reha) Balance Fit Mix	16:00 ab 11. April (Reha) WASSER Fit	16:45 Kurz Kurs: 5x ab 12. April Qi Gong -Frühlingsstart
17:00 (Reha) Pilates & Rücken	17:15 Mai - Juli: OUTDOOR Bewegt - im Park	17:45 je 60 Min. Zumba Fit Ort=Kath. Kirche LHauptstr. 7	17:45 (Reha) Bewegt & Mobility	
18:00 (Reha) Pilates & Faszien	17:30 Treff 17.15 (Reha) WASSER Fit		19:00 (Reha) Yogilates BB /entspannt	KURS-PAUSE: Do. 13.6. -Fr. 21.06.
19:00 (Reha) Fit & Abnehm - Mix	18:45 (Reha) Fit Mix & Rücken		19:45 Treff 19:30 Uhr (Reha) WASSER Fit	
20:00 NEU ab 15.04. (Reha) Abnehm & HK Mix	20:00 (Reha) Yogilates & Dehnen		20:00 Kurz Kurs: 10 x ab 04 April ZUMBA Gold	

Durchlaufende Kurse = Grün= Leichte Anforderungen Gelb= Mittlere Anforderung Orange= Hohe Anforderung
SONDERFARBEN BEACHTET: Rosa= Nicht über Reha Vero. Lila= Sonderevents - Wellness Zeit für Dich 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.

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

WASSER KURSE bei 28 Grad WO? Im Therapiezentrum Neesen I Straße: ZUR SCHALKSMÜHLE 17

GESUNDHEIT IM ZENTRUM

PORTARIS & REHA e.V. - KURSE (auch Reha Sport) für GESUNDHEIT & Wohlbefinden
STUDIO FIT LIVE- GERÄTE & Cardio I PRAXIS Salvere -Massage -Naturverfahren - Seminare Theorie & Praxis

VERWALTUNG G-i-Z

Schalksburgsstr. 4, 32457 P.W. - Hausberge
Sprechzeit Mo & Mi: 17:30 - 18:30 Uhr

Telefon: 0571 - 59 71 7000
e Mail info@gesundheit-im-zentrum.info

ONLINE TERMINE GiZ

www.gesundheit-im-zentrum.info
Termin Buchung -> Mo- Sa.

Kurs Ab-meldungen: Name + Kurs Tag & Zeit
Mobil (Whats App): 0176 - 200 19 735