

**KURSPLAN ab OKTOBER 2024**

| MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  |
|--|---|--|--|--|
|  |   | 08:45 (Reha)<br><b>Functional &amp; Yoga</b>         | 08:30 Treff 08:15 (Reha)<br><b>WASSER Gym</b>        | 09:45 wenig Matte (Reha)<br><b>Mobility Mix</b>                  |
| 09:45 (Reha)<br><b>Bewegt</b>                    | 09:45 (Reha)<br><b>Mix Fit &amp; HK Abnehm</b>                      | 09:45 (Reha)<br><b>Fit &amp; Bewegt</b>              |  | Ab 10:45 bis 16:00 Uhr<br><b>Wellness Zeit für DICH</b>          |
| 10:45 -12:00 Kostenfrei<br><b>KRABEL TREFF !</b> | 10:45 Termin Kurz Kurs<br><b>Mama FiT - Baby mit !</b>              | 10:45 (Reha)<br><b>Hocker</b>                        | 10:45 Termin Kurz Kurs<br><b>Mama Fit - Outdoor!</b> | 10:45 Termin Kurz Kurse<br><b>Mama FiT - mit Trage</b>           |
| 15:15 Treff 15:00 (Reha)<br><b>WASSER Gym</b>    |   |  | 15:15 Treff 15:00 (Reha)<br><b>WASSER Gym</b>        | 13:45 <b>NEU - START</b> erst ab 15 TN<br><b>BASIS REHA</b>      |
| 16:00 Treff 15:45 (Reha)<br><b>WASSER Fit</b>    |   | 16:45 (Reha)<br><b>Balance Fit Mix</b>               | 16:00 Treff 15:45 (Reha)<br><b>WASSER Fit</b>        | 15:15 <b>NEU ab Jan. 25</b> (Reha)<br><b>WASSER Gym ab 15 TN</b> |
| 17:00 (Reha)<br><b>Pilates &amp; Rücken</b>      | 17:15<br><b>Bewegt &amp; Medical Fit</b>                            | 17:45 je 60 Min. Ort: Hauptstr.7<br><b>Zumba Fit</b> | 17:45 (Reha)<br><b>Bewegt &amp; Mobility</b>         | 16:45 je 75 Min. ab 06.09.<br><b>Qi Gong - Anfänger</b>          |
| 18:00 (Reha)<br><b>Pilates &amp; Faszien</b>     | 17:30 Treff 17.15 (Reha)<br><b>WASSER Fit</b>                       | 17:45 Termin Kurz Kurs<br><b>Papa Fit Baby mit !</b> | 19:00 (Reha)<br><b>Yogilates BB /entspannt</b>       | Termin - Kurs 10x ab 06.09.                                      |
| 19:00 (Reha)<br><b>Fit &amp; Abnehm - Mix</b>    | 18:45 (Reha)<br><b>Fit Mix &amp; Rücken</b>                         |  | 19:45 Treff 19:30 Uhr (Reha)<br><b>WASSER Fit</b>    |  |
| 20:00 (Reha)<br><b>Abnehm Zirkel Fit</b>         | 20:00 Bald ab 10 TN 28 Okt. (Reha)<br><b>Yogilates &amp; Dehnen</b> |  | 20:00 je 60 Min.<br><b>ZUMBA GOLD</b>                |  |

Durchlaufende Kurse = Grün= Leichte Anforderungen Gelb= Mittlere Anforderung Orange= Hohe Anforderung

SONDERFARBEN BEACHTET: Rosa= Nicht über Reha Verö. 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. DE21 4786 0125 0937975 800

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

**PREMIUM MODUL**

**Geräteflat + 1 Kurs**

**inkl. 1 gratis Monat DELUXE FLEXI +**

**+ 1x Praxis Termin nach Wahl inkl. + 3x Wellnesszeit für DICH**

Gültig bei Vertragsabschluss bis 31.12.2024 mindestens Premium Modul für Kombi Modul Deluxe /Flexi+ für mind. 12 Monate!

Angebot nicht kombinierbar mit anderen Angeboten.

**STUDIO FIT LIVE - GERÄTE FLAT ZEITEN - für STUDIO MITGLIEDER mit TRANSPONDER**

|                      |                        |                               |
|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| Montag bis Sonntag:  | Winterzeiten Okt.-Juni | Sommerzeiten Juli - September |
| Montag - Donnerstag: | 07:00 - 21:00 Uhr      | 07:00 - 21:00 Uhr             |
| Freitag:             | 07:00 - 18:00 Uhr      | 07:00 - 18:00 Uhr             |
| Samstag:             | 08:00 - 18:00 Uhr      | 08:00 - 16:00 Uhr             |
| Sonntag:             | 10:00 - 14:00 Uhr      | Geschlossen                   |

**GESUNDHEIT IM ZENTRUM**

PORTARIS & REHA e.V.: -KURSE rund um für GESUNDHEIT & Wohlbefinden auch Reha Sport Kursgruppen

STUDIO FIT LIVE: -KRAFT GERÄTE & CARDIO SALVERE -Personal Training - Coaching - Ernährung

SALVERE GANZHEITLICHER PRAXIS & WELLNESS BEREICH: -Massage - Naturverfahren - Zeit für Dich Anwendungsbereich

**KURS AB - MELDUNGEN:**

Mobil (per Whats App): 0176 - 200 19 735

ANGABE: Name + Kurs Tag & Zeit

**GiZ - Portaris Reha e.V. in der Schalksburgstr. 4**

TELEFON: 0571 - 59 71 7000

e Mail info@gesundheit-im-zentrum.info

**ONLINE TERMINE BUCHEN:**

[www.gesundheit-im-zentrum.info](http://www.gesundheit-im-zentrum.info)

Verwaltungsangelegenheiten: O Mitglieder Service

Sonstige Termine:

z.B. O Massage O Personal Training