

KURSPLAN I gültig ab 14. FEBRUAR 2026

KURS & Reha PAUSE Pfingsten Sa 23.05. - Sa. 30.05. 2026
KURS & Reha PAUSE Sommer Sa 15.08. - Sa. 29.08. 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:45 Reha Bewegt - Rücken			08:30 Treff 08:15 Reha WASSER Gym	08:45 [Reha] FiT MiX - Pilates Matte	
09:45 [Reha] Bewegt - Pilates Matte	09:45 [Reha] FiT MiX - AUS-DAUER	09:15 [Reha] Yogilates ∞STABILITY	10:00 NEU ab 19. Feb-[07. Mai 26] HK + Pi BAUCH BEINE B PO	09:45 Reha Mobility - BEWEGT	10:00 NEU ab 10 TN Bewegt [Reha]
10:45 Reha Mobility - Sturzprophylaxe	11:00 NEU ab 17.02 26 GERÄTE CARDIO MiX	10:45 Reha [*] BASIS KK Hocker - Sturzprophylaxe			11:00 NEU ab 21.02 26 GERÄTE CARDIO MiX
15:15 T 15:00 Reha WASSER Gym				17:00 Reha Rücken - WOHL	
16:00 T 15:45 Reha WASSER Fit	17:30 Treff 17:15 Uhr Reha WASSER FiT	17:45 je 60 Min. Hauptstr.7 ZUMBA POWER FIT	17:00 Reha [*] BASIS KK MOBIL & BEWEGT	4 TEST WOCHEN 26 bis 02.04.26 BAUCH WEG I mit dem Airshaper® 12x TRAINING AIRSHAPE auf TERMIN → DI I DO I SA GERÄTE FLAT I + WÄHLE + 1-2 KURSE inkl. 1x WS ERNÄHRUNG -> 88 [1 K] - 128€ [2 K] Wahlweise AIR SHAP TO GO AIR SHAP TRAINING - GERÄTE FLAT von Mo – SO inkl. LEIH-Gürtel [MIETE] +30€ MITGLIEDER VERGÜNSTIGT [KURS 68€ I Geräte 60€]	
17:00 [Reha] Pilates - Rücken			18:00 Reha Bewegt		
18:00 [Reha] Rücken - Faszien	18:00 NEU ab 17. 02 – [5 Mai 26] HK + Pi BAUCH BEINE PO	STUDIO I PORTARIS® NEUE - EMPFANG – ZEITEN Sa ab 14.02. 12:00 – 13:30 Uhr Do ab 19.02. 17:30 - 19:00 Uhr	19:00 [Reha] Yogilates		
19:00 [Reha] Fit Mix - INTERVALL	19:00 [Reha] FiT MiX - BEWEGT		19:45 Treff 19:30 Uhr Reha WASSER FiT		
20:00 [Reha] Yogilates - Rücken	20:00 ab 03.02.26 6x 68€ MEDITATION - mit Micha		20:00 je 60 Min. ZUMBA *auch ANFÄNGER		

ZUM KURS -> BITTE MITBRINGEN -> CHECK IN: Kranken-Kasse-Karte + Turnschuhe o. Stopper-Socken + Trainingsjacke + Bade-Handtuch + Trinken

KONTAKT: für MITGLIEDER - KURSE - REHA - ENTSCHULDIGUNG -> WHATS APP unter 0176 - 200 19 735

UNSERE MOBIL NR. ABSPEICHERN!! - INFOS an MITGLIEDER: z.B. - KURS PAUSEN - KURS AUSFALL

VERWALTUNG - ZENTRALE INFO ZEITEN Do 17:30 - 19 Uhr & Sa 12:00 - 13:30 Uhr [EINGANG LATERNE] SCHALKSBURGSTR. 4 I 32457 P.W. -HAUSBERGE

KONTAKT: MOBIL: 0171 300 18 - 80 I FESTNETZ: 0571-59 71 7000 I E MAIL: info@gesundheit-im-zentrum.info

STUDIO PORTARIS® PERSONALISIERTES TRAINIG mit ∞ KONZEPT △ GERÄTE I KURS [E] I REHA I WELLNESS I MASSAGE I DORN

BITTE BEACHTET: DIE TÜR wird vom KURS-LEITER oder ANWENDER erst 5-15 Min. vor TERMIN GEÖFFNET 😊

MEHR TERMINE Mo – SA → ONLINE BUCHBAR UNTER → WWW. GESUNDHEIT - IM - ZENTRUM. INFO