

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	<p>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 [1K] - 128€ [2K] 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€]</p>	
17:00 [Reha] Pilates - Rücken			18:00 Reha Bewegt		
18:00 [Reha] Rücken - Faszien	18:00 NEU ab 17.02.26 - [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 - ENTSCHEIDUNG** -> **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** | 32457 P.W. -HAUSBERGE

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

STUDIO PORTARiS ® PERSONALISIERTES TRAINING 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**