

KURSPLAN | gültig ab 07 April 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
09:15 Reha Bewegt -PILATES	09:15 Reha FiT MiX -AUSDAUER + Kraft	09:15 Reha Pilates ∞STABILITY	08:30 Treff 08:15 Reha WASSER Gym	9:15 Reha Bewegt - Fit Mix	10:15 Reha STUDIO 4b GERÄTE & CARDIO
10:15 Reha Mobility -Sturzprophylaxe	10:15 Reha STUDIO 4b GERÄTE & CARDIO	10:30 Reha Hocker -Sturzprophylaxe	10:15 STUDO [AKTION bis 21.05] CARDIO MIX	10:15 Reha Mobility - BEWEGT	11:15 STUDIO [AKTION bis 23.05] CARDIO MIX
				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	16:45 Reha MOBIL & BEWEGT	4 TEST WOCHEN -> STARTE bis Sa. 18. APRIL BAUCH WEG I mit dem Airshaper® 12x TRAINING AIRSHAPER auf TERMIN → DI DO SA inkl. GERÄTE FLAT I + WÄHLE 1 KURSE 88€ I MITGLIEDER VERGÜNSTIGT [KURS 68€ I GERÄTE 60€] AIR SHAPE TO GO Miete Mitglieder +30€ } 90-98€ TRAINING MO - SO ohne TERMIN	
17:00 Reha Pilates - Rücken			17:45 Reha FiT MiX & Pilates		
18:00 Reha Rücken -Power		STUDIO I PORTARIS® NEUE - EMPFANG - ZEITEN Di + Do 17:00 - 18:30 Uhr	18:45 Reha Yogilates		
19:00 Reha Fit Mix -INTERVALL	18:45 Reha FiT MiX - BEWEGT		19:45 Treff 19:30 Uhr Reha WASSER FIT		
20:00 Reha Yogilates - Rücken	19:45 STUDIO [AKTION bis 19.05] CARDIO MIX		19:45 je 60 Min. ZUMBA *auch ANFÄNGER		

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

KONTAKT: WHATS APP für MITGLIEDER - KURSE - REHA - ENTSCULDIGUNG → NUR unter 0176 - 200 19 735 sonst E-MAIL

BITTE → KEINE ANRUFEN für KURS ENTSHULDIGUNGEN → BITTE WHATS APP NACHRICHT oder EMAIL! ANGABE: NAME TAG ZEIT

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

SERVICE ZEITEN Di + Do 17:00 - 18:30 Uhr SCHALKSBURGSTR. 4 32457 P.W. -HAUSBERGE [EINGANG LATERNE]

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 😊

TERMINE z.B. → z.B. VERWALTUNG I MASSAGE Mo – SA → ONLINE BUCHBAR → WWW. GESUNDHEIT - IM - ZENTRUM. INFO