

### KURSPLAN I gültig ab 31.08.26

KURS & REHA PAUSE Sommer Sa 15.08. - Sa. 29.08. 2026  
KURS & REHA PAUSE Winter Sa 19.12. - Sa. 02.01. 2027

| MONTAG                                             | DIENSTAG                                                       | MITTWOCH                                              | DONNERSTAG                                             | FREITAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SAMSTAG                                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 09:15 Reha<br><b>Bewegt</b> -PILATES               | 09:15 Reha<br><b>FiT MiX</b> -AUSDAUER + Kraft                 | 09:15 Reha<br><b>Pilates</b> -STABILITY               | 08:30 <b>Treff 08:15</b> Reha<br><b>WASSER Gym</b>     | 09:15 Reha<br><b>Bewegt</b> - PILATES                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |
| 10:15 Reha<br><b>Mobility</b> -BEWEGT              | 10:15 <b>Reha STUDIO [4b]</b><br><b>P MiX</b> KRAFT & AUSDAUER | 10:30 Reha<br><b>Hocker</b> -Sturzprophylaxe          |                                                        | 10:15 Reha<br><b>Mobility</b> - BEWEGT                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10:15 <b>Reha STUDIO [4b]</b><br><b>P MiX</b> KRAFT & AUSDAUER |
| 16:00 <b>Treff 15:45</b> Reha<br><b>WASSER Gym</b> | 17:30 <b>NEU ONLINE KURS</b><br><b>PILATES</b> -mit DENISE     |                                                       | 16:45 Reha<br><b>Mobility</b> - BEWEGT                 | 16:45 Reha<br><b>Rücken</b> - WOHL                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |
| 17:45 Reha<br><b>Rücken</b> -Power                 | 17:30 <b>Treff 17:15 Uhr</b> Reha<br><b>WASSER FiT</b>         | 17:45 je 60 Min. Hauptstr.7<br><b>ZUMBA POWER FIT</b> | 17:45 Reha<br><b>FiT MiX</b> - PILATES                 | <b>HERBST ANGEBOT 2026</b><br><br><b>STUDIO GERÄTE FLAT</b> oder<br><b>STUDIO KURS - Personal Mix ab mtl. 29,80€</b><br><br><b>NIMM BEIDES STUDIO FLAT &amp; KURS ab mtl. 64€</b><br><b>(FÜR DEINE ERSTEN 3 MONATE)</b><br><b>&amp; ERHALTE GRATIS -&gt; TRAINER / PRAXIS PAKET</b><br><b>oder TEST MONAT BAUCH WEG 12x mit Air Shaper</b> |                                                                |
| 18:45 Reha<br><b>Fit Mix</b> -INTERVALL            | 18:45 Reha<br><b>FiT MiX</b> - BEWEGT                          |                                                       | 18:45 Reha<br><b>Yogilates</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|                                                    | 19:45 Reha<br><b>Yogilates</b> - Rücken                        |                                                       | 19:45 je 60 Min.<br><b>ZUMBA</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|                                                    |                                                                |                                                       | 19:45 <b>Treff 19:30 Uhr</b> Reha<br><b>WASSER FiT</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |

KURS **BITTE MITBRINGEN** CHECK IN: → Kranken-Kasse-Karte + Turnschuhe oder Stopper-Socken + Trainingsjacke + Bade-Handtuch + Trinken

KURSE - ENTSCHULDIGUNG - möglichst - nur per WHATS APP → nur unter **0176 - 200 19 735** → sonst per E-MAIL

0176 20019735 -> **MOBIL NR. ABSPEICHERN!** -> INFO **Nachrichten** an **EUCH** z.B. - KURS PAUSEN - KURS AUSFALL

### STUDIO TRAININGSZEITEN ~ STUDIO FLAT nur mit TRANSPONDER

Mo - Do 7 - 20 Uhr [DI & DO] -> bis 21 Uhr & Fr 07 - 18 Uhr Sa 08 - 16 Uhr So 10 -14 Uhr Feiertag´s wie Sonntag [außer K Freitag]

**TRAINER ZEITEN ~ kurze Fragen & auf Termin Di & Do 18:30-19 Uhr & Sa 11:30-13 Uhr**

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

**SERVICE - ZEITEN** Persönliche Terminvergabe - Kurze Fragen vor ORT: Di 17-18 Uhr & Do 10-11 Uhr

**STUDIO PORTARIS ® & REHA e.V.** PERSONALISIERTES TRAINING nach Maß - SCHALKSBURGSTR. 4 - 32457 P.W. -HAUSBERGE [ **EINGANG LATERNE** ]

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