

# KURSPLAN 2019 / 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.45 <b>Bewegt - Fit</b> (Reha)	9:00 <b>Gymnastik Fit</b> (Reha)	08.45 <b>Bewegt</b> (Reha)	08.45 <b>Bewegt</b> (Reha)	9:00 <b>Gymnastik 66+</b> (Reha)
10.00 <b>Bewegt</b> (Reha)				
11.15 <b>Bald NEU</b> <b>Geräte - Kraft</b>				
		13.30 <b>Bald NEU</b> <b>Geräte - Kraft</b>		
15.15 <b>Hocker</b> (Reha)		15.30 <b>Bewegt 60+</b> (Reha)		15.30 <b>Bald NEU</b> <b>Cross Fit Tabata</b> (Intervalltraining)
16.30 <b>Bewegt - Fit</b> (Reha)			16.45 <b>Bald NEU</b> -40 Min. <b>Basis</b> (Reha)	16.30 <b>Bald NEU</b> <b>Geräte - Kraft</b>
17.45 <b>Achtsamkeit</b> (Reha)	17.00 <b>Bewegt - Dehnen</b> (Reha)		17.30 <b>Bewegt - Fit</b> (Reha)	
	18.15 <b>Bewegt - Fit</b> (Reha)	18.00 <b>Zumba</b> (Ausdauer)	18.45 <b>Fit</b> (Reha)	
19.00 <b>Cross Fit - draußen</b>				
19.00 <b>Bewegt -Faszien</b> (Reha)	19.20 -40 Min <b>Basis</b> (Reha)	19:00 <b>Gymnastik</b> (Reha)		
20.00 <b>Bald NEU</b> <b>Geräte - Kraft</b>		19:45 <b>Aqua -Fit</b> (Reha)	20.00 <b>Yogilates</b> (Reha)	

**KURSORT: Schalksburgstr. 4, 4,b P.W. Wasser Kursort: Porta Bad, Sprengelweg 10, P.W.**

### Parkplätze im Kursbereich:

**Wer gut zu Fuß ist, nutzt bitte die umliegenden kostenfreien Parkplätze: WEZ Tiefgarage, in Hausberge 2 St. Parkscheibe.**  
Kurse aus dem laufenden Kursprogramm finden ab 6 TN statt. **Hinweis: „Bald Neu“: Kurse starten ab 8 angemeldeten Teilnehmern.**



<b>Kursbereich:</b>	<b>-Fitness</b>	<b>-Bewegung</b>	<b>-Entspannung</b>
<b>Kurse für Reha Sport:</b>	<b>-Orthopädie</b>	<b>-Neurologie</b>	<b>-Psychosomatik</b>
<b>NEU Geräte Kraft Zirkel:</b>	<b>-Kurs</b>	<b>-Geräte Flat</b>	<b>-Cardio</b>

**Salvere, Inh. D. Franke - Voth**

**Dein Studio für Gesundheit & Wohlbefinden mit PORTARIS & Reha Sport e.V.**

**Schalksburgstr. 4/4b, 32457 P.W. (Hausberge)**

**0571 - 59 71 7000**

**portarisreha@yahoo.de**

**www.studio-salvere.de www.portarisreha.de Facebook: Portarisreha**