

# Neuer KURSPLAN ab Januar 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 Bewegt-Pi-Fit (Reha)	9:00 Gymnastik Fit (Reha)	08.30 Bewegt (Reha)	08.30 Bewegt (Reha)	9:00 Gymnastik 66+ (Reha)
	11:00 - <i>NEU</i> Geräte- Kraft-Zirkel		11:00 - <i>NEU</i> Geräte- Kraft-Zirkel	
	15:00 Bewegt 60+ (Reha)		15:00 Hocker (Reha)	<b>Unsere Info/ Aktionstage am Wochenende</b>  <b>1.Fr. im Monat (-Kostenfrei) Rund um Gesundheit &amp; Wohlbefinden</b>
16:30 Bewegt - Fit (Reha)		17:45 Zumba	17:30 Bewegt & Fit (Reha)	
17:45 Entspannter Mix		19:00 Gymnastik (Reha)	18:45 Fit	<b>3. Fr. im Monat</b> 16:00-18:30 (Workshop) <b>Entspannte Zeit für mich!</b>
19:00 Bewegt-Faszien (Reha)	18:30 Bewegt & Fit (Reha)	19:45 Aqua -Fit (Reha)		
	19:45 Basis - 40 Min (Reha)		20:00 Yogilates (Reha)	

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

Info zu Reha Kursen aus dem laufenden Reha Kursprogramm finden bei unter 7 Reha TN -15 Min. reduziert statt.

**Geräte -Kraft- Zirkel Ort: Schalksburgstr. 4b P.W.**

**10 Parkplätze vor unserem Studio:**

Wer gut zu Fuß ist: Nutzt bitte die umliegenden kostenfreien Parkplätze: WEZ Tiefgarage, in Hausberge 2 St. Parkscheibe.



**Geräte & Cardio Flat - Schalksburgstr., 4b**

Mo.: 09:00 - 13:30 Uhr	16:00 - 19:30 Uhr
Di.: 11:00 - 13:30 Uhr	16:00 - 19:30 Uhr
Mi.: 09:00 - 13:30 Uhr	16:00 - 19:30 Uhr
Do.: 09:00 - 13:30 Uhr	16:00 - 19:30 Uhr
Fr.: 11:00 - 16:30 Uhr	

**Unsere Leistungen im Überblick:**

<b>Geräte Kraft Zirkel:</b>	-Geräte & Cardio Flat	-Kursformat
<b>Kurse:</b>	-Fitness	-Bewegung
<b>Reha Sport:</b>	-Orthopädie	-Neurologie
<b>Massage:</b>	-Klassisch	-Ganzheitlich
<b>Naturverfahren:</b>	-Dorn Praktik	-Kinesiologie
		-Entspannung
		-Psychosomatik
		-Wellness
		-Coaching

**Mehr Infos - Anmeldungen - Termine nach telefonischer Absprache**

**Studio Salvere** Inh.: D. Franke - Voth

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

**Schalksburgstr. 4/4b -Hausberge 3257 P.W.**

**Telefon: 0571 - 59 71 7000 E-mail: portarisreha@yahoo.de**

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