

Neuer KURSPLAN - ab 26. Okt. 2020 bis März 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:45 Bewegt-Pi-Fit (Reha)	9:25 (Reha) Wasser Bewegt - Fit	08:45 Bewegt (Reha)		8:25 (Reha) Wasser Bewegt 66+
				10:30 Bewegt (Reha)
		11:15 Hocker (Reha)		
16:30 Bewegt - Fit (Reha)	16:15 Bewegt 60+ (Reha)			15:30 BALD-NEU (Reha) Rücken Fit für Kids
17:45 Rücken - Bewegt (Reha)	17:30 -BALD-NEU- Hocker (Reha-HK)	17:45 Zumba	17:30 Bewegt & Fit (Reha)	
	18:45 Bewegt & Fit (Reha)		18:45 Fit	
19:00 Bewegt-Faszien		18:40 Wasser - Gym. (Reha)		
20:15 Rücken -Fit (Reha)		19:55 Aqua - Fit (Reha)	20:00 Yogilates (Reha)	

Kursort: Schalksburgstr. 4, P.W. Kursdauer 45 Min. **Mitbringen:** -Handtuch und Maske bis zur Trainingsfläche!
Wer noch gut zu Fuß ist, nutzt bitte die umliegenden kostenfreien Parkplätze: WEZ Tiefgarage (2 St. Parkscheibe)

Wasser Kursort: Porta Bad, Sprengelweg 10, P.W. Uhrzeit im Kursplan -> Sammeln mit Maske am Fahrradständer

WICHTIG: Freitag ab 12:00 Uhr Teilnahme-Bestätigung für die kommende Woche per Nachricht (SMS oder W'up) unter 0176/20019735

Angabe bei Nachricht: Name-Kurs-Tag-Zeit-Beispiel: Teilnahmebestätigung für Frau Meier Wasser Di (Datum) um 09.25 Uhr

Mitbringen: Maske - Kugelschreiber – Mütze (Haare föhnen untersagt)



Geräte Flat Zeiten:

Mo.:	09:30-13:30 Uhr	16:00-19:30 Uhr
Di.:	11:30-13:30 Uhr	16:00-19:30 Uhr
Mi.:	09:30-13:30 Uhr	16:00-19:30 Uhr
Do.:	--:-- --:--	16:00-19:30 Uhr
Fr.:	11:30-15:30 Uhr	

Maximal 4 Personen im Geräteraum, 2 im

Cardiobereich. Nach Terminabsprache stehen Euch weitere Zeiten für Euer Training zur Verfügung.

Geräte Kraft Zirkel:	-Geräte Kraft Zirkel	-Cardio Training	-Vibroplatte
Kurse:	-Fitness	-Bewegung	-Entspannung
Reha Sport:	-Orthopädie	-Neurologie	-Psychosomatik
Gesundheitsberatung:	-Bewegung	-Stressmanagement	-Ernährung
	-Personal Training	-Coaching	-Naturverfahren
Persönlichkeitsentwicklung:	-Seminare	-Workshops	-Vorträge
Firmen, Bertriebe:	-Firmenfitness	-Betriebssport	-BGM -BGfö

Studio Salvere & Portaris Reha Sport e.V.

Wege zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden - Erreiche Deine persönlichen Ziele

-Kurse -Reha Sport -Geräte-Kraft-Zirkel

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

Telefon: 0571 - 59 71 7000 Mobil: 0176-20019735 e-mail: portarisreha@yahoo.de

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