

# KURSPLAN 2021 - ab 25. Oktober'21

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	09:00 (Reha) Wasser: <b>Bewegt- Fit</b>			09:00 (Reha) Wasser: <b>Bewegt 60+</b>
09:30 (Reha) <b>Bewegt</b> (wenig Matte)		09:30 (Reha) <b>Bewegt</b>		
		10:45 (Reha) <b>Hocker</b>		10:45 (Reha) <b>Bewegt</b>
17:45 (Reha) <b>Bewegt - Rücken</b>	17:30 (Reha) <b>Bewegt</b>	17:45 (Reha) <b>Zumba</b> Übungsgruppe	17:30 (Reha) <b>Bewegt &amp; Fit</b>	
19:00 (Reha) <b>Bewegt - Faszien</b>	18:45 (Reha) <b>Fit</b>	19:00 (Reha) Wasser: <b>Gym</b>	18:45 <b>Fit</b>	
20:00 <b>BALD NEU</b> (Reha) <b>Bewegt - Fit</b>	20:00 (Reha) <b>Bewegt - Dehnen</b>	19:45 (Reha) <b>Aqua Fit</b>	20:00 (Reha) <b>Yogilates</b>	

Kursort: Schalksburgstr. 4, P.W. Kursdauer 45 Min.

**Grün** = Leichte Anforderung **Gelb** = Mittlere Anforderung **Orange** = Hohe Anforderung

**Wasser Kursort: Porta Bad, Sprengelweg 10, P.W. -> Wasser-Kursgruppe sammelt sich mit Abstand am Eingangsbereich**

**Bitte mitbringen:** Medizinische Maske, saubere Turnschuhe, Handtuch!

**Teilnahmebedingung:** Geimpft, Genesen oder Getestet (nicht älter als 24 St.) Nachweise bitte immer mit dabei!

**Terminvereinbarungen: Infos – Anmeldungen**  
-Probetraining Geräte oder Kurse - Massagen

**Bald Neu: Onlinekalender über [www.portarisreha.de](http://www.portarisreha.de)**  
per E-mail: [portarisreha@yahoo.de](mailto:portarisreha@yahoo.de)

Telefon (Büro) AB: 0571 - 59 71 7000  
Verwaltung bald Neu: 0571 - 38 888 571  
Mobil: 0176 - 200 19 735

**Persönliche Beratung & Terminvergabe**  
Schalksburgstr. 4 b - Gerätebereich

Mo: 17:30 - 18:30 Uhr  
Mi: 17:30 - 18:30 Uhr  
Fr: 13:30 - 14:30 Uhr

In diesen Zeiten erreicht Ihr uns unter:  
**0571-509 27 307**



**Portaris & Reha Sport e.V. by Salvere** Inh. D. Franke - Voth

Schalksburgstr. 4b & 4 32457 Porta Westf., Hausberge

Mobil: 0176 - 200 19 735 Fon: 0571 - 59 71 7000 E-mail: [portarisreha@yahoo.de](mailto:portarisreha@yahoo.de)

## Verschiedene Wege führen zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden:

<b>Geräte Kraft Zirkel:</b>	-Geräte Kraft Zirkel	-Cardio Training	-Outdoor
<b>Kurse:</b>	-Fitness	-Bewegung	-Entspannung
<b>Reha Sport:</b>	-Orthopädie	-Neurologie	-Psychosomatik
<b>Praxisleistungen:</b>	-Klassische Massage	-Wellness Massage	-Ganzheitliche Massage
	-Personal Training	-Coaching	-Naturverfahren
<b>Gesundheitsberatung:</b>	-Bewegung	-Stressmanagement	-Ernährung
<b>Persönlichkeitsentwicklung:</b>	-Seminare	-Workshops	-Vorträge
<b>Firmen, Betriebe:</b>	-Firmenfitness	-Betriebssport	-BGM -BGfö