

## Rehabilitationskurse (Reha PS-Minden e. V.)

- Orthopädische, COPD und Koronar Rehabilitationskurse
- Fitness Führerschein

## 10er Kurskarten

Power-Plate-Vibrationstraining\*  
EMS-Training, Personaltraining\*  
Gruppen- und Einzeltraining \*

\* Termine jeweils nach Vereinbarung

## Kids-Club: Kinderbetreuung auf über 200 m<sup>2</sup>



- Qualifizierte Betreuer
- Bällebad, Rutschen, Trampoline, Kett-Cars, Dreiräder, Multicourt, Spiele ...
- Außenspielbereich mit Schaukel, Wippe und Rutsche

## Rundum-Wohlfühl-Paket und praktische Zusatzangebote:



- Vereinstraining
- Firmenfitness
- Lizenzierte Trainer für Kursbereich/Trainingsfläche
- Lounge



Der Fitness-Club für die ganze Familie



## Power Plate Training



### Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 8.00 bis 22.00 Uhr  
Sa. 11.00 bis 17.00 Uhr  
So. 9.00 bis 16.00 Uhr

### Öffnungszeiten Kids-Club

Mo. bis Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr  
(mit Voranmeldung)  
Mo. 17.00 bis 20.30 Uhr  
Di. 16.30 bis 19.30 Uhr  
Mi. 17.00 bis 20.00 Uhr  
Do. 16.30 bis 20.00 Uhr  
Fr. 16.00 bis 19.30 Uhr  
Sa. 12.45 bis 15.30 Uhr  
So. 10.30 bis 14.00 Uhr  
(mit Voranmeldung)

### Premium Sport-Centrum

Kutenhauser Str. 155a  
32425 Minden

| phone 0571 / 94 19 01 63  
| fax 0571 / 94 19 01 65  
| mail [info@ps-minden.de](mailto:info@ps-minden.de)  
| web [www.ps-minden.de](http://www.ps-minden.de)  
|  [www.facebook.de/PSCminden](https://www.facebook.de/PSCminden)

Kursplan

ab 01.10.2018



Der Fitness-Club für die ganze Familie

## Kursangebote



### Les Mills Kurse

- Body Pump
- Body Attack
- Sh' Bam
- RPM
- \* Body Balance
- \* LMI Step
- \* CxWorx

### Freestyle-Kurse

- Bauch- und Rückenfit
- Funktionelles Faszientraining
- BBP
- Zumba
- Choreo STEP
- Functionaltraining
- \* Choreo STEP
- \* Yoga, Pilates
- \* Cycling-Kurse

## Personaltraining

- Power Plate Training, EMS-Training, Trainingsfläche mit Personaltrainer

## Wellness



- Solarium
- Bio-, Kelo- und Außensauna
- Ruhebereich zum Entspannen

		Montag		Dienstag		Mittwoch		
09 - 12 Uhr		<b>BBP</b>		<b>Circuit</b>	<b>WSG</b>	<b>ZUMBA FITNESS</b>		
		09:15-10:15		09:00-10:00	09:15-10:15	10:00-11:00		
15 - 22 Uhr		<b>Circuit</b>		* RPM bis 15.12.18				
		10:30-11:30		17:15-18:15				
09 - 12 Uhr			<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	<b>LES MILLS LMISTEP</b>			
			17:15-18:15	18:00-18:45	17:15-18:15			
15 - 22 Uhr		<b>Bauch-/Rückenfit</b>	<b>CHOREO STEP</b>	<b>BBP</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>INDOOR CYCLING</b>	
		18:00-19:00	18:30-19:30	18:00-19:00	19:00-20:00	18:30-19:30	18:30-19:30	
09 - 12 Uhr		<b>Bauch-/Rückenfit</b>	<b>LES MILLS ZUMBA FITNESS</b>	<b>LES MILLS RPM</b>	<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>Yoga</b>	
		19:00-20:00	19:30-20:30	19:00-19:45*	20:05-20:35	19:45-20:45	18:30-19:30	
09 - 12 Uhr	<b>Donnerstag</b>		<b>Freitag</b>		<b>Samstag</b>		<b>Sonntag</b>	
		<b>Circuit</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>LES MILLS LMISTEP</b>	<b>Bauch-/Rückenfit</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
15 - 22 Uhr		09:00-10:00	17:30-18:30	17:00-18:00	17:00-18:00		11:00-12:00	
		<b>Aktiver Rücken</b>	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	<b>Circuit</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>INDOOR CYCLING</b>	
09 - 12 Uhr		10:00-11:00	18:00-18:45	19:00-20:00	18:15-19:15		10:30-11:30*	
			<b>Functionaltraining</b>		<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		* jeden 1. Sonntag 10:30-12:00	
15 - 22 Uhr		<b>BBP</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>LES MILLS LMISTEP</b>		<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
		17:30-18:30	19:00-20:00	17:00-18:00		14:00-15:00		
09 - 12 Uhr		<b>LES MILLS SH'BAM</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>LES MILLS LMISTEP</b>		
		18:00-18:45		18:15-19:15		15:00-16:00*		
15 - 22 Uhr		<b>Functionaltraining</b>		<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		<b>LES MILLS LMISTEP</b>		
		18.30-19.30		<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		* jeden 2. Samstag - siehe Aushang		

Kursraum 1
Kursraum 2
Cyclingraum
Trainingsfläche Halle 2

Änderungen sind dem Studio vorbehalten