

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

- Orthopädische Rehabilitationskurse, Lungen- und Herzsport

### 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 (3 Saunen) und praktische Zusatzangebote:



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



**gültig ab 01.05.2019**

### Öffnungszeiten

Mo. bis Fr.	8.00 bis 22.00 Uhr
Sa.	11.00 bis 16.30 Uhr
So.	9.00 bis 15.30 Uhr

### Öffnungszeiten Kids-Club

Mo. bis Fr.	9.00 bis 12.00 Uhr (mit Voranmeldung)
Mo.	17.00 bis 20.00 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.	(mit Voranmeldung) 10.30 bis 14.00 Uhr

### 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)



## Les Mills Kurse

- Body Pump:**  
 DEFINIERT DEN KÖRPER, BAUT KRAFT AUF UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKULATUR.
- Body Attack:**  
 VERBESSERT AUSDAUER, KOORDINATION UND BEWEG- LICHKEIT. STÄRKT DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM.
- LMI Step:**  
 DEFINIERT BEINE UND PO, VERBESSERT AUSDAUER UND KOORDINATION.
- Body Balance:**  
 STEIGERT BEWEGLICHKEIT, GLEICHGEWICHT UND AUSGEGLICHENHEIT. REDUZIERT STRESS.
- CxWorx:**  
 DEFINIERT UND STÄRKT BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR. VERBESSERT FUNKTIONALE KRAFT UND BEWEGLICHKEIT.
- RPM:**  
 STÄRKT DIE BEINE UND FORMT DEN PO. DAS HERZ-KREIS- LAUF-SYSTEM WIRD ANGEREGT UND VERBESSERT.
- Sh' Bam:**  
 VERBESSERT AUSDAUER UND FITNESS. SORGT FÜR SPASS AN DER BEWEGUNG OHNE TANZVORERFAHRUNG.

## Gesundheitskurse:

- Bauch- und Rücken:**  
 Ist ein Kursprogramm, das ein effektives Training zur Kräftigung der einzelnen Bauch- und Rückenmuskeln beinhaltet. Die Übungen stärken gezielt die Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers.
- Funktionelles Faszientraining:**  
 Faszientraining ist eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes.
- Yoga:**  
 Yoga ist eine ganzheitliche Methode für Wohlbefinden, Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele.
- Pilates:**  
 Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09 - 12 Uhr	BBP 09:15-10:15	Circuit 09:00-10:00	ZUMBA FITNESS 10:00-11:00				
	Circuit 10:30-11:30	WSG 09:15-10:15					
	LES MILLS BODYATTACK 17:15-18:15						
	Choreo STEP 18:30-19:30	LES MILLS SH'BAM 18:00-18:45	LES MILLS LMISTEP 17:15-18:15				
15 - 22 Uhr	Bauch-/Rückenfit 18:00-19:00	BBP 18:00-19:00	LES MILLS BODYPUMP 18:30-19:30	INDOOR CYCLING 19:00-20:00	LES MILLS BODYPUMP 19:00-20:00		INDOOR CYCLING 18:30-19:30
	Bauch-/Rückenfit 19:00-20:00	LES MILLS RPM 19:00-19:45	LES MILLS BODYBALANCE 19:45-20:45	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30	LES MILLS CXWORX 20:05-20:35	LES MILLS BODYATTACK 19:45-20:45	Yoga 18:30-19:30
09 - 12 Uhr	Circuit 09:00-10:00	Pilates 09:15-10:15				siehe Aushang 12.30-14:00	
	Aktiver Rücken 10:00-11:00						LES MILLS BODYPUMP 11:00-12:00
							INDOOR CYCLING 10:30-11:30*
							* jeden 1. Sonntag 10:30-12:00
15 - 22 Uhr	BBP 17:30-18:30	LES MILLS LMISTEP 17:00-18:00		LES MILLS BODYPUMP 19:00-20:00	Bauch-/Rückenfit 17:00-18:00	LES MILLS BODYATTACK 14:00-15:00	
	LES MILLS SH'BAM 18:00-18:45	LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:15		Circuit 19:00-20:00			
	Functionaltraining 18.30-19.30						

■ Kursraum 1

■ Kursraum 2

■ Cyclingraum

■ Trainingsfläche Halle 2

## Personaltraining

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