

Rehabilitationskurse (Reha PS-Minden e. V.)

•Orthopädische Rehabilitationskurse, Lungen- und Herzsport

10er Kurskarten

Power-Plate-Vibrationstraining*

Personaltraining*

Gruppen- und Einzeltraining *

* Termine jeweils nach Vereinbarung

Kids-Club: Kinderbetreuung auf über 200 m²



- 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 01.09.2020

Öffnungszeiten

Mo. bis Do.	8.00 bis 21.30 Uhr
Fr.	8.00 bis 21.00 Uhr
Sa.	11.00 bis 16.00 Uhr
So.	9.00 bis 15.00 Uhr

Öffnungszeiten Kids-Club (max. 3 Kinder – nur mit Anmeldung)

Mo. bis Fr.	9.00-12.00 – entfällt
Mo	17.00 bis 20.00 Uhr
Di.	18.15 bis 19.30 Uhr
Mi.	16.45 bis 20.00 Uhr
Do.	17.45 bis 20.15 Uhr
Fr.	16.45 bis 19.00 Uhr
Sa.	11.15 bis 12.45 Uhr
So.	10.45 bis 12.30 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

| web www.ps-minden.de


 www.facebook.de/PSCminden



Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		9.00-10.00	Circuit			9.00-10.00	Circuit						
		9.15-10.15	WSG			10.00-11.00	Aktiver Rücken	09.00-10.00	Pilates				
17.15-18.15				17.00-18.00		17.00-18.00	BBP	17.00-18.00				11.00-12.00	
18.30-19.30	Bauch-/Rückenfit	18.30-19.30	Pilates	18.30-19.30	Yoga	18.00-18.30		17.30-18.30	Bauch-/Rückenfit	11.30-12.30	Kursspecial		
18.45-19.45	Choreostep	18.00-19.00		20.00-21.00		19.00-20.00		18.30-19.30					
		19.30-20.00											

 Kursraum 1

 Kursraum 2

 Cyclingraum

 Trainingsfläche Halle 2

Bei hochintensiven Kursen erfolgt eine Teilnehmerbegrenzung auf 6 Personen - bitte im Service nachfragen