

## 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 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 01.04.2022**

**Teilnahme nur mit:**

- gültigem Schnelltest oder
- gültiger Impfbescheinigung oder
- gültiger Genesenheitsbescheinigung

### Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr	8.00 bis 21.00 Uhr
Di, Do	8.00 bis 21.30 Uhr
Sa.	10.00 bis 16.00 Uhr
So.	10.00 bis 15.00 Uhr

### Öffnungszeiten Kids-Club

**Der Kidsclub ist nur auf Anfrage und verbindliche Anmeldung nachmittags sowie samstags und sonntags geöffnet.**

### 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

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	Zumba	10.00-11.00	Aktiver Rücken	09.00-10.00	Pilates				
17.15-18.15				17.00-18.00		17.30-18.30	BBP	17.00-18.00				11.00-12.00	LMI Step Retro
18.30-19.30	Bauch-/Rückenfit	18.30-19.30	Pilates	18.30-19.30	Yoga	17.30-18.30	TieMu	17.00-18.00	Bauch-/Rückenfit	10.30-11.30	Kursspecial	11.00-12.00	Cycling
18.45-19.45		18.30-19.30		20.00-21.00				18.30-19.30		12.00-13.00			
19.00-20.00	Cycling	18.30-19.30	Circuit	18.30-19.30	Cycling								

 Kursraum 1

 Kursraum 2

 Cyclingraum

 Trainingsfläche Halle 2

Bei hochintensiven Kursen erfolgt eine Teilnehmerbegrenzung- siehe Technogym-App