

**Dieser Kursplaner ist ab dem 01.03.2012 gültig**

**Montag**

09.00 - 10.00 Uhr  
Nordic Walking

13.00 - 14.30 Uhr  
Gewichtsreduktionszirkel

19.00 - 20.30 Uhr  
Rückenfitness \*

**Dienstag**

11.15 - 12.15 Uhr  
Rückenzirkel

18.00 - 19.15 Uhr  
Tai Chi für Fortgeschrittene\*

**WIR BITTEN UM RECHTZEITIGE VORANMELDUNG  
ZU DEM KURS IHRER WAHL**

**Mittwoch**

9.00 - 10.00 Uhr  
Nordic Walking

10.30 - 11.15 Uhr  
Bauch, Beine, Po

11.15 - 12.00 Uhr  
Knie- Hüft- Schule \*

16.30 - 17.45  
Tai Chi für Anfänger\*

19.00 - 20.30 Uhr  
Rückenfitness \*

Die mit (\*) gekennzeichneten Kurse werden von den meisten Krankenkassen mit mind. 80 % bezuschusst.

Kurskosten : 60 Min. Kurse: 99,00 €  
75 oder 90 Min. Kurse: 119,00 €  
12er Kurse 90 Min.: 139,00 €

reha med & reha fit  
Lange Str.2  
33790 Halle/ Westfalen  
Telefon: 05201 – 665403

Email: [rehamedhalle@aol.com](mailto:rehamedhalle@aol.com)  
Internet: [www.reha-fit-halle.de](http://www.reha-fit-halle.de)  
Facebook: [www.facebook.de/rehamed.rehafit](http://www.facebook.de/rehamed.rehafit)

**Donnerstag**

10.00 - 11.30 Uhr  
Rückenfitness \*

10.00 - 11.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik \*

12.00 - 13.30 Uhr  
Gewichtsreduktionszirkel

18.00 - 19.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik \*



**reha**  
fit

Ihr Gesundheitszentrum  
Mit Rücken- & Gesundheits-  
training zu Ihrem Erfolg