

Uhrzeit 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00

MONTAG

SALUTO-Fitness	07.15-07.30 Fit in den Tag	09.00-09.45 Pilates	10.00-10.20 Bauch muss weg		14.00-14.30 Fitnessgymnastik		17.30-18.00 Rückenfitness	18.00-19.00 Zirkel KW	19.00-19.20 Bauch & Rücken	
			10.30-10.50 Stretching				17.00-17.50 Indoor-Cycling	18.00-18.15 Entspannung	18.00-19.00 Bodystyling	19.00-20.00 TeBo
Rückenzentrum		09.00-10.00 1:8		13.00-14.00 1:8			17.00-18.00 1:8		19.00-20.00 1:8	
Rehabilitation				12.15-13.00 Gymnastik					19.30-20.15 Gymnastik	

DIENSTAG

SALUTO-Fitness		09.00-09.30 Rückenfitness						18.00-18.30 Rückenfitness	18.30-18.45 Entspannung	19.00-20.15 Yoga
			10.00-11.00 Fatburner					18.00-19.00 Zumba	19.00-20.00 BBP	20.00-21.00 Indoor-Cycling
Rückenzentrum	08.00-09.00 1:8	09.30-10.00 Zirkeltraining	10.00-11.00 1:8				17.30-18.00 Zirkeltraining		19.00-20.00 1:8	
Rehabilitation	08.45-09.30 Gymnastik			11.15-12.00 Gymnastik		16.45-17.30 Gymnastik				20.15-21.00 Gymnastik

MITTWOCH

SALUTO-Fitness	07.15-07.30 Fit in den Tag		10.00-10.30 Fitnessgymnastik		14.00-14.30 Rückenfitness				19.00-19.30 Rückenfitness	19.30-19.45 Entspannung
		09.00-10.00 Indoor-Cycling	10.30-10.45 Entspannung		14.30-14.45 Entspannung			18.30-19.30 Bodystyling	19.30-21.00 Indoor-Cycling	
Rückenzentrum		09.00-10.00 1:8		13.00-14.00 1:8			17.00-18.00 1:8		19.00-20.00 1:8	
Rehabilitation				12.15-13.00 Gymnastik				18.00-18.45 Gymnastik	20.00-20.45 Gymnastik	

DONNERSTAG

SALUTO-Fitness		09.00-09.30 Rückenfitness						18.00-18.30 Rückenfitness		
									19.15-20.15 Zumba	20.15-21.00 BBP
Rückenzentrum	08.00-09.00 1:8		10.00-11.00 1:8					18.00-19.00 1:8		20.00-21.00 1:8
Rehabilitation		09.00-09.45 Gymnastik	11.15-12.00 Gymnastik						19.15.-20.00 Gymnastik	

FREITAG

SALUTO-Fitness	07.15-07.30 Fit in den Tag	09.00-10.00 Zirkel KW	10.00-10.30 Rückenfitness		14.00-14.30 Rückenfitness	16.30-17.00 Rückenfitness				
			10.30-10.15 Stretching				17.00-18.00 Bodystyling	18.00-18.50 Indoor-Cycling	19.00-20.00 Pump & Bauch	
Rückenzentrum		09.00-10.00 1:8				16.30-17.00 Zirkeltraining	17.00-18.00 1:8			
Rehabilitation	07.45-08.30 Gymnastik				15.45-16.30 Gymnastik			18.00-18.45 Gymnastik		

SA

SALUTO-Fitness		10.30-11.30 Wochenend-Special*			14.30-15.00 Gymnastik	
----------------	--	-----------------------------------	--	--	--------------------------	--

SO

SALUTO-Fitness		10.30-11.15 Aerobic	11.15-12.00 BBP			
----------------	--	------------------------	--------------------	--	--	--

* Thema siehe Aushang.
SALUTO-Fitnesskurse können auch mit 10er-Karte besucht werden.
Termine für Vibrationstraining siehe Rückseite.

Wo ist was?

 &  Gymnastikraum (EG)

 &  Kursraum (OG)

SALUTO Kursplan

gültig ab November 2011

Vibrationstraining

Wenig Aufwand, große Wirkung!

Montag	10.30 - 11.00 Uhr 17.00 - 17.30 Uhr
Dienstag	19.00 - 19.30 Uhr
Mittwoch	18.00 - 18.30 Uhr
Donnerstag	09.30 - 10.00 Uhr 17.00 - 17.30 Uhr
Freitag	09.30 - 10.00 Uhr 16.00 - 16.30 Uhr



Weitere Termine
auf Anfrage.

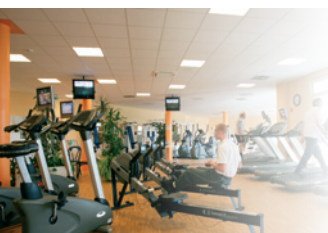
Weitere Kurse...



... auf Anfrage:

- Aqua-Fitness
- Nordic Walking
- Life Kinetik®
- Osteoporose
- Sturzprophylaxe
- Sanfte Nackenschule

Öffnungszeiten SALUTO-Fitness



Montag	06.30 - 21.30 Uhr
Dienstag	07.30 - 21.30 Uhr
Mittwoch	06.30 - 21.30 Uhr
Donnerstag	07.30 - 21.30 Uhr
Freitag	06.30 - 21.30 Uhr
Samstag	09.30 - 16.30 Uhr
Sonntag	09.30 - 13.00 Uhr

Proteine, Eiweiße und Aminosäuren

- für den Aufbau von Bindegewebsstrukturen (Sehnen, Bänder und Knorpel)
- für die Stabilisierung des Hormon- und Immunsystems
- zur Optimierung bei einer Gewichtsreduktion



Mit SALUTO zum Wohlfühlgewicht



Das Abnehmprogramm
Schnell und einfach mit dem Abnehmen starten.

Der Abnehmclub
Für all diejenigen, die gemeinsam Gewicht reduzieren und langfristig halten wollen.



Den aktuellen Kursplan zum Download und vieles mehr finden Sie auf:
>> www.saluto.de

GERRY WEBER WORLD

SALUTO

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND

Kursplan



Fitness

Rückenzentrum

Rehabilitationssport

SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH
Gausekampweg 2 · D-33790 Halle/Westfalen

Fon: 0 52 01 - 81 50 50 · Fax: 0 52 01 - 81 50 60
E-Mail: info@saluto.de · www.saluto.de

**Wir bringen Sie
in Schwung**