



**REHA
SPORT**
Gruppentraining
mit ärztlicher
Verordnung

MONTAG

7:45 mittel	12:15 leicht	16:30 mittel	19:30 mittel
----------------	-----------------	-----------------	-----------------

DIENSTAG

9:15 mittel	11:15 leicht	16:30 mittel	17:15 mittel	20:15 mittel
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

MITTWOCH

	12:15 leicht		18:15 mittel	20:15 mittel
--	-----------------	--	-----------------	-----------------

DONNERSTAG

9:00 mittel	11:15 leicht	15:00 leicht		20:15 mittel
----------------	-----------------	-----------------	--	-----------------

FREITAG

7:45 mittel		16:15 leicht	18:00 mittel	
----------------	--	-----------------	-----------------	--

KURS-SPECIALS oder **AKTUELLE INFOS**
entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen oder
verfolgen Sie alle **NEWS** rund um Fitness & Training
bei SALUTO auf Facebook:

f Facebook
SALUTO Fitness & Physio
oder unter salutoinfo.chayns.net

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	6:30 – 21:30 Uhr
Dienstag	7:30 – 21:30 Uhr
Mittwoch	6:30 – 21:30 Uhr
Donnerstag	7:30 – 21:30 Uhr
Freitag	6:30 – 20:30 Uhr
Samstag	9:30 – 15:00 Uhr
Sonntag	9:30 – 15:00 Uhr
Feiertag	9:30 – 13:00 Uhr

SALUTO

Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH
Im Gerry Weber Sportpark

Gausekampweg 2 | 33790 HalleWestfalen
Fon: 0 52 01 - 81 50 82 | www.saluto.de

GERRY WEBER WORLD
SALUTO
DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND



Kursplan 2018/2019



DAVID 1:8

Montag
09:00 – 10:00
13:00 – 14:00
17:00 – 18:00
19:00 – 20:00

Dienstag
08:00 – 09:00
10:00 – 11:00
18:00 – 19:00

Mittwoch
07:00 - 08:00
09:00 – 10:00
13:00 – 14:00
17:00 – 18:00
19:00 – 20:00

Donnerstag
08:00 – 09:00
10:00 – 11:00
20:00 – 21:00

Freitag
09:00 – 10:00
17:00 – 18:00

14:00 – 14:30
Gymnastik

10:30 – 12:00
Zumba³

10:30 – 12:00
BodyWorkout⁴

3) jeden 1. Sonntag im Monat
4) jeden 3. Sonntag im Monat

Obergeschoss
Kursraum

Erdgeschoss
Gymnastikraum

Obergeschoss
Rückenzentrum

Obergeschoss
Körperwerkstatt



Kombikurse
Ideal, um mehrere Kurse mit ergänzenden Inhalten am Stück zu absolvieren! Selbstverständlich kann jeder Kurs auch separat besucht werden.



ACHTUNG!
Einige der Kurse machen eine Pause in den Sommermonaten.

SAMSTAG

SONNTAG

RÄUME

FREITAG

10:00 – 10:30
RückenFit

18:00 – 18:30
RückenFit

18:00 - 19:00
Zumba für Einsteiger

18:30 – 19:00
OMNIA-Zirkel

19:00 - 20:00
Bodystyling

19:00 – 20:15
Yoga

DONNERSTAG

08:45 – 10:00 **NEU**
Yoga

10:00 – 10:30
Gymnastik

10:30 – 10:45
Entspannung

17:00 – 17:30 **NEU**
Progressive Muskel-entspannung

18:30 – 19:30
BodyWorkout

18:30 – 19:00
OMNIA-Zirkel

19:00 – 19:30
RückenFit

19:30 – 19:45
Entspannung

19.30 - 21.00
IndoorCycling

MITTWOCH

10.00 - 10.30
OMNIA-Zirkel

18:00 – 19:00
Zumba

18:00 – 18:30
RückenFit

18:30 – 19:00
Faszien-training

19:00 – 19:30
OMNIA-Zirkel

19:00 – 20:15
Yoga

DIENSTAG

09:00 – 09:45
Pilates

10:00 – 10:15
Bauch weg

10:15 – 10:30
Stretching

10:30 – 10:45
Faszien-training

17:30 – 18:00
RückenFit

18:00 – 18:15
Entspannung

17:30 – 18:00 **NEU**
H.I.I.T.

18:00 – 19:00
Bodystyling

18:00 – 19:00
OMNIA-Zirkel

19:00 – 20:00
TeBo

20:00 – 21:00 
IndoorCycling

MONTAG

