



**REHA
SPORT**
Gruppentraining
mit ärztlicher
Verordnung

MONTAG

7:45 mittel	12:15 leicht	16:30 mittel	17:15 mittel	19:30 mittel
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

DIENSTAG

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

MITTWOCH

	12:15 leicht	17:00 mittel	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:

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

SALUTO
DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND



**Kursplan
2019**



MONTAG

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
H.I.I.T.

18:00 – 19:00
Bodystyling

18:30 – 19:00
OMNIA-Zirkel

19:00 – 19:30
Gymnastik

19:00 – 20:00
TeBo

20:00 – 21:00 
IndoorCycling

DIENSTAG

09:00 – 09:30
RückenFit

10.00 - 10.30
OMNIA-Zirkel

18:00 – 19:00
Zumba


19:00 – 19:30
OMNIA-Zirkel

19:00 – 20:15
Yoga

MITTWOCH

08:45 – 10:00
Yoga

10:00 – 10:30
Gymnastik

10:30 – 10:45 
Entspannung

18:00 - 18.30 
**Regenerative
Gymnastik**

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

DONNERSTAG

18:00 - 19.00
**Zumba für
Einsteiger**

18:30 – 19:00
OMNIA-Zirkel


19:00 - 20.00
Bodystyling

19:00 – 20:15
Yoga

FREITAG

07:00– 07:45
**Faszien-
workout**

10:00 – 10:30
RückenFit

10:30 – 11:00 
Faszientraining

17:00 – 18:00
Bodystyling

18.30 - 19.30 
IndoorCycling

SAMSTAG

14:00 – 14:30
Gymnastik

SONNTAG

10:30 – 12:00
Zumba¹

10:30 – 12:00
BodyWorkout²

- 1) jeden 1. Sonntag
im Monat
- 2) jeden 3. Sonntag
im Monat

RÄUME

Obergeschoss
Kursraum

Erdgeschoss
Gymnastikraum

Obergeschoss
Rückenzentrum

Obergeschoss
Körperwerkstatt

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



Kombikurse

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



ACHTUNG!

Einige der Kurse machen eine Pause in
den Sommermonaten.