

## MONTAG

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**

19:00 – 19:30  
**Gymnastik**

## DIENSTAG

09:00 – 09:30  
**RückenFit**

18:00 – 19:00  
**Zumba**

18:00 – 18:30  
**RückenFit**

19:00 – 20:15  
**Yoga**

## MITTWOCH

08:45 – 10:00  
**Yoga**

10:00 – 10:30  
**Gymnastik**



10:30 – 10:45  
**Entspannung**

18:30 – 19:30  
**BodyWorkout**

19:00 – 19:30  
**RückenFit**



19:30 – 19:45  
**Entspannung**

## DONNERSTAG

18:00 – 18:30  
**RückenFit**

19:00 – 20:15  
**Yoga**

## FREITAG

10:00 – 10:30  
**RückenFit**

## RÄUME

Obergeschoss  
**Kursraum**

Erdgeschoss SALUTO  
**Gymnastikraum**

Obergeschoss SALUTO  
**Physio**

## DAVID plus

**Montag**  
09:00 – 10:00  
13:00 – 14:00  
17:00 – 18:00

**Dienstag**  
08:00 – 09:00  
18:00 – 19:00

**Mittwoch**  
13:00 – 14:00  
17:00 – 18:00

**Donnerstag**  
08:00 – 09:00  
10:00 – 11:00

**Freitag**  
09:00 – 10:00



### **Kombikurse**

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



**REHA  
SPORT**  
Gruppentraining  
mit ärztlicher  
Verordnung

**MONTAG**

	9:00 leicht	11:15 leicht	17:15 mittel	
--	----------------	-----------------	-----------------	--

**DIENSTAG**

9:30 mittel	11:15 leicht	17:00 mittel	19:00 mittel	19:45 mittel
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

**MITTWOCH**

			17:45 mittel	19:45 mittel
--	--	--	-----------------	-----------------

**DONNERSTAG**


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

**FREITAG**

8:00 mittel	9:00 leicht			
----------------	----------------	--	--	--

**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**

 Instagram  
**saluto\_halle**

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag	6:30 – 20:30 Uhr
Dienstag	7:30 – 20:30 Uhr
Mittwoch	6:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag	7:30 – 20:30 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 Halle Westfalen  
Fon: 0 52 01 - 81 50 82 | www.saluto.de

**SALUTO**  
DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR  
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND



**Kursplan  
2022**

