

## MONTAG

10:00 – 10:15  
**Bauch weg**



10:15 – 10:30  
**Stretching**



10:30 – 10:45  
**Faszien-  
training**

19:00 – 19:30  
**Gymnastik**

## DIENSTAG

09:00 – 09:30  
**RückenFit**

19:00 – 20:15  
**Yoga\***

## MITTWOCH

08:45 – 10:00  
**Yoga**

10:00 – 10:30  
**Gymnastik**



10:30 – 10:45  
**Entspannung**

18:30-19:00  
**OMNIA**

19:00 – 19:30  
**RückenFit**



19:30 – 19:45  
**Entspannung**

## DONNERSTAG

18:30-19:00  
**OMNIA**

19:00 – 20:15  
**Yoga\***

## FREITAG

08:00 – 08:30  
**Faszientraining**

08:45 – 10:00  
**Yoga**

10:00 – 10:30  
**RückenFit**

18:00-18:30  
**OMNIA**

## RÄUME

Court Hotel  
Wellnessbereich  
**Raum der Stille**

Erdgeschoss  
**Trainingsraum**

Erdgeschoss  
**Trainingsraum**

Erdgeschoss  
**Sportpark**

**BISA\***

Auf Anfrage  
**Vibrations-  
training**

## DAVID 1:8\*

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

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

**Mittwoch**  
09:00 - 10:00  
13:00 – 14:00  
17:00 – 18:00

**Donnerstag**  
08:00 – 09:00  
10:00 – 11:00  
19:00 – 20:00

**Freitag**  
09:00 - 10:00  
12:00 - 13:00  
17:00 - 18:00

**\*Zu diesen Kursen ist eine verbindliche Anmeldung notwendig  
(Yoga, OMNIA, BISA, David 1:8)**



### **Kombikurse**


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



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

**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**



## Unsere Kurse

### Gymnastik:

Wechselnde Übungen für den ganzen Körper

### Bauch weg:

Training für eine stabile Körpermitte

### Stretching:

Beweglichkeit & Dehnung

### Faszientraining:

Verspannungen lösen, Flexibilität verbessern

### Rückenfit:

Übungen für einen gesunden Rücken

### Yoga:

Balance für Körper & Geist

### Entspannung:

Stressabbau & Regeneration

### OMNIA: Funktionelles Zirkeltraining

### David 1:8:

Physiotherapeutisch begleitetes Training

### BISA

Vibrationstraining

## 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 – 13:00 Uhr
Sonntag	9:30 – 13:00 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](http://www.saluto.de)

## Kursplan ab Januar 2023

