Fitnessstudio **FRIENDS** Neheim **News Oktober** 2018

An einem Tag vor einem Feiertag beginnt der letzte Kurs um 18:20 Uhr & das Studio schließt um 21:00 Uhr

Achtung !!!

Di 03 Okt : 8:30 bis 14:00 Uhr (keine Kurse)

Do 01 Nov : 8:30 bis 14:00 Uhr (keine Kurse)

Bring a FRIEND to FRIENDS

Test Abo 1 Person, **1 Monat 29,90 € mtl.**
alle Zeiten 1 Monat Laufzeit
Ein Trainingsplan, Sauna & Kurse
nach Absprache mit dem Trainer.

therapeutisches Gerätetraining

10 Karte 65 €

Donnerstags 9:20 Uhr & Donnerstags 17:30 Uhr

FRIENDS.MED
PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM

Werler Straße 4 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81 3 info@friendsneheim.de
Mo- Do: 8:00 -22:00 Uhr / Fr: 08:00 -20:00 Uhr / Sa & So: 08:30 -18:00 Uhr

FRIENDS FITNESSSTUDIO NEHEIM

Fitnessstudio FRIENDS Kursplan ab 01.10.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 - 09:15 WS Gym *	08:30 - 09:15 Pilates D1	08:30 - 09:15 WS Gym *	08:30 - 09:15 Pilates D4	
09:20 - 10:05 Workout **		09:20 - 10:05 Fitness Zirkel **	09:20 - 10:05 Pilates D5 / 17:30 - 18:15 therapeutisches Gerätetraining	09:20 - 10:05 WS Gym *
10:10 - 10:55 Reha Sport		10:10 - 10:55 Reha Sport	10:10 - 10:55 Cycle **	16:30 - 16:55 Bauch Xpress **
16:40 - 17:25 WS Gym *	16:40 - 17:25 WS Gym *		16:40 - 17:25 WS Gym *	17:00 - 17:45 Cycle **
17:30 - 18:15 Hot IRON ***	17:30 - 18:15 Pilates D2 / 17:30 - 18:15 Cycle **		17:30 - 18:15 Pilates D6 / 17:30 - 18:15 therapeutisches Gerätetraining	17:50 - 18:50 BAREFOOT FASZIEN Fitness ab 7.9
18:20 - 19:05 Slim Gym **	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 PLYO ****	SAMSTAG
19:10 - 19:55 Pilates M1	19:10 - 19:55 Pilates D3 / 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 WS Gym * / 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 Do it Donnerstag Workout ***	11:00 - 11:45 WS Gym
20:00 - 20:45 Mad Montags Workout **		20:00 - 20:45 BEACH BODY ***	20:00 - 20:45 Pilates D7 / 20:00 - 20:45 Cycle ***	12:00 - 12:45 Fitness Teens

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Dr. Renate Sauer
Kardiologische Praxis

Rehasport & Herzsport beim Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V. Neheim
zur Förderung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität!
in Kooperation mit Physiotherapie und Reha Zentrum Neheim Friends Med Kardiologische Praxis Dr. Renate Sauer
Beratung und Betreuung durch qualifizierte und engagierte Ärzte / Sportlehrer / Rehasporttrainer / Physiotherapeuten

Vor der Teilnahme am Rehasport oder Herzsport steht bei uns ein Aufnahmegespräch, in dem wir sie gerne kennenlernen möchten und mit ihnen gemeinsam ihre Gruppen bei uns aussuchen je nach Krankheitsbild, Ihren Wünschen und Zeiten. Bitte vereinbaren sie einen Termin für unsere Rehasport Sprechstunde oder telefonisch unter der Rufnummer 02932 97813 oder persönlich in der Geschäftsstelle im Friends Neheim.

Mitzubringen zum Aufnahmegespräch vor der ersten Teilnahme!
Ärztliche Verordnung, aktuelle Medikamentenliste, Belastungswerte von ihrem Arzt (beim Herzsport)
Mitzubringen zur Teilnahme am Rehasport und am Herzsport
saubere Turnschuhe, ein Handtuch, etwas zu Trinken und gute Laune
Bitte immer pünktlich zu den Kursen kommen !
Viel Spass bei Rehasport & Herzsport

in Neheim beim Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V
Werler Str 4a 59755 Arnsberg Telefon 029 32 97 813

FRIENDS
FITNESSSTUDIO NEHEIM

FRIENDS.MED

PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM

FRIENDS.MED
PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM
Werler Str 4a 59755 Arnsberg Telefon 029 32 97 813

- Physiotherapie
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Schlingentischtherapie
- Sportphysiotherapie
- Akupressur
- Dorn Breuß Therapie
- CMD (Behandlung cranio-mandibulärer Dysfunktionen)
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie (Fango oder Heißluft)
- Kryotherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotape
- Dr. Wolff Rückentherapie Center
- Präventivkurse / Rückenschule
- Pilates
- Personal Training
- Firmenfitness

Privat & alle Kassen

Termine nach Vereinbarung und viel viel mehr !!!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30 - 09:15 WS Gym Fitnessstudio	08:30 - 09:15 R Pilates Fitnessstudio 08:30 - 09:30 Herzsport Physio	08:30 - 09:15 WS Gym Fitnessstudio	08:30 - 09:15 R Pilates Fitnessstudio 08:30 - 09:15 Reha Gym Physio	08:30 - 09:15 Reha Light Physio	
09:20 - 10:05 Workout Fitnessstudio	09:30 - 10:15 Reha Gym Fitnessstudio	09:20 - 10:05 Fit Zirkel Fitnessstudio	09:20 - 10:05 WS Gym Physio 09:20 - 10:05 therapeutisches Gerätetraining	09:20 - 10:05 WS Gym Fitnessstudio	
10:10 - 10:55 Reha Sport Fitnessstudio	10:15 - 11:00 Reha Light Physio	10:10 - 10:55 Reha Sport Fitnessstudio	14:00 - 14:55 Reha Light Holzen		
16:40 - 17:25 WS Gym Fitnessstudio	16:40 - 17:25 WS Gym Fitnessstudio	17:10 - 17:55 Krebssport Physio	16:40 - 17:25 WS Gym Fitnessstudio		
17:30 - 18:15 WS Gym Physio	17:30 - 18:15 Reha Sport Physio	18:00 - 19:00 Herzsport Physio	17:30 - 18:15 therapeutisches Gerätetraining 17:30 - 18:15 R Pilates Fitnessstudio		
18:20 - 19:05 Reha Sport Physio 18:20 - 19:05 R Pilates Physio	18:20 - 19:05 WS Gym Physio		18:20 - 19:05 WS Gym Physio		
19:10 - 20:10 Herzsport Physio	19:10 - 20:10 WS Gym Physio	19:10 - 19:55 WS Gym Fitnessstudio	19:10 - 19:55 Reha Sport Physio	11:00 - 11:45 WS Gym Fitnessstudio	
20:00 - 20:45 Workout Fitnessstudio 19:30 - 20:15 Wasser Vosswinkel			20:00 - 20:45 R Pilates Fitnessstudio	12:00 - 12:45 Teens Fitnessstudio	

Rehasport ab 01.10.2018

www.FriendsNeheim.de Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V Werler Str 4a 59755 Arnsberg Telefon 029 32 97 813 info@friendsneheim.de

physio-
therapeutisches
Gerätetraining

Präventions-Park & Rückenfitness-Zentrum®

by Dr. WOLFF by Dr. WOLFF

Dr. WOLFF Präventions-Park im FRIENDS.MED Physiotherapie & Reha-Zentrum Neheim

In deutlichem Unterschied zum herkömmlichen Fitnesstraining präsentiert sich der Dr. WOLFF Präventions-Park.Das Bewegungsangebot in diesem Gesundheitszirkel orientiert sich an alltagsnahen, natürlichen Bewegungsabläufen. Abseits der klassischen Fitnessgerätetechnik setzt Dr. WOLFF auf das aus der Physiotherapie bekannte „Seilzug-Prinzip“. Die entscheidenden Vorteile des Systems nennt Sabine Schulte Physiotherapeutin : „ Die im Sitzen und Stehen durchgeführten Seilzug-Übungen bedingen ein hohes Maß an bewegungsaktiven Muskeln. Hieraus resultiert ein deutlich gesteigerter Energieverbrauch, was ideal für Fettstoffwechselprogramme ist. Gleichzeitig wirkt dieses Training auf die haltungsstabilisierende Muskulatur.“
Alle Vorteile des Trainings mit dem Gesundheitszirkel des Dr. WOLFF Präventions-Park können Sie ab sofort im FRIENDS.MED Physiotherapie & Reha-Zentrum Neheim kennenlernen.

physiotherapeutisches Gerätetraining

10 Karte 65 €

Öffnungszeiten der therapeutischen Trainingsfläche siehe Kursplan.

FRIENDS.MED
PHYSIOTHERAPIE + REHA-ZENTRUM NEHEIM

Werler Straße 4a 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81-3 med@friendsneheim.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 - 09:15 WS Gym *	08:30 - 09:15 Pilates D1	08:30 - 09:15 WS Gym *	08:30 - 09:15 Pilates D4	
09:20 - 10:05 Workout **		09:20 - 10:05 Fitness Zirkel **	09:20 - 10:05 Pilates D5 17:30 - 18:15 therapeutisches Gerätetraining	09:20 - 10:05 WS Gym *
10:10 - 10:55 Reha Sport		10:10 - 10:55 Reha Sport	10:10 - 10:55 Cycle **	16:30 - 16:55 Bauch Xpress **
16:40 - 17:25 WS Gym *	16:40 - 17:25 WS Gym *		16:40 - 17:25 WS Gym *	17:00 - 17:45 Cycle **
17:30 - 18:15 Hot IRON ***	17:30 - 18:15 Pilates D2 17:30 - 18:15 Cycle **		17:30 - 18:15 Pilates D6 17:30 - 18:15 therapeutisches Gerätetraining	17:50 - 18:50 BAREFOOT FASZIEN Fitness ab 7.9
18:20 - 19:05 Slim Gym **	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 PLYO ****	SAMSTAG
19:10 - 19:55 Pilates M1	19:10 - 19:55 Pilates D3 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 WS Gym * 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 Do it Donnerstag Workout ***	11:00 - 11:45 WS Gym
20:00 - 20:45 Mad Montags Workout **		20:00 - 20:45 BEACH BODY ***	20:00 - 20:45 Pilates D7 20:00 - 20:45 Cycle ***	12:00 - 12:45 Fitness Teens

Fitnessstudio FRIENDS Kursplan ab 01.10.2018

www.FriendsNeheim.de Fitnessstudio Physiotherapie Reha. Werler Straße 4 59755 Arnsberg Neheim (0 29 32) 97 81 3 info@friendsneheim.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 - 09:15 WS Gym Fitnessstudio	08:30 - 09:15 R Pilates Fitnessstudio 08:30 - 09:30 Herzsport Physio	08:30 - 09:15 WS Gym Fitnessstudio	08:30 - 09:15 R Pilates Fitnessstudio 08:30 - 09:15 Reha Gym Physio	08:30 - 09:15 Reha Light Physio
09:20 - 10:05 Workout Fitnessstudio	09:30 - 10:15 Reha Gym Fitnessstudio	09:20 - 10:05 Fit Zirkel Fitnessstudio	09:20 - 10:05 WS Gym Physio 09:20 - 10:05 therapeutisches Gerätetraining	09:20 - 10:05 WS Gym Fitnessstudio
10:10 - 10:55 Reha Sport Fitnessstudio	10:15 - 11:00 Reha Light Physio	10:10 - 10:55 Reha Sport Fitnessstudio	14:00 - 14:55 Reha Light Holzen	
16:40 - 17:25 WS Gym Fitnessstudio	16:40 - 17:25 WS Gym Fitnessstudio	17:10 - 17:55 Krebssport Physio	16:40 - 17:25 WS Gym Fitnessstudio	
17:30 - 18:15 WS Gym Physio	17:30 - 18:15 Reha Sport Physio	18:00 - 19:00 Herzsport Physio	17:30 - 18:15 therapeutisches Gerätetraining 17:30 - 18:15 R Pilates Fitnessstudio	
18:20 - 19:05 Reha Sport Physio 18:20 - 19:05 R Pilates Physio	18:20 - 19:05 WS Gym Physio		18:20 - 19:05 WS Gym Physio	SAMSTAG
19:10 - 20:10 Herzsport Physio	19:10 - 20:10 WS Gym Physio	19:10 - 19:55 WS Gym Fitnessstudio	19:10 - 19:55 Reha Sport Physio	11:00 - 11:45 WS Gym Fitnessstudio
20:00 - 20:45 Workout Fitnessstudio 19:30 - 20:15 Wasser Vosswinkel			20:00 - 20:45 R Pilates Fitnessstudio	12:00 - 12:45 Teens Fitnessstudio

Rehasport ab 01.10.2018

www.FriendsNeheim.de Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V Werler Str 4a 59755 Arnsberg Telefon 029 32 97 813 info@friendsneheim.de

SPAR FITNESS

10 Wochen Abo

Geräte Training 7 Tage die Woche
Täglich von 10.30 bis 17:30 Uhr
Mittwoch bis 22 Uhr
inkl.Kursprogramm Mittwoch´s

Keine Verwaltungsgebühr
Keine Vertragsbindung

Einmalzahlung von 69,90 €

FRIENDS NEHEIM **Fitnessstudio Physiotherapie Reha**

Werler Straße 4 / 59755 Arnsberg Neheim / (0 29 32) 97 81-3 / info@friendsneheim.de

Mo- Mit: 8:00 -22:00 Uhr / Do: 8:30 -22:00 Uhr / Fr: 08:30 -20:00 Uhr / Sa & So: 08:30 -18:00 Uhr

www.friendsneheim.de
www.friendsneheim.blogspot.com
www.facebook.com/fitnessneheim

FITNESSSTUDIO FRIENDS