Rehasport

Montags		
08:30 - 09:15	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Bauch Beine Po	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:10 - 10:55	REHA SPORT	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
16:40 - 17:25	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:30 - 18:15	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	Funktionelles Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	Reha Pilates	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 20:10	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:30 - 20:30	Wasser Gymnastik	Lehrschwimmbecken Vosswinkel
20:00 - 20:45	Workout	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
Dienstags		
08:30 - 09:15	Senioren	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
08:30 - 09:15	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
10:30 - 11:30	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
17:30 - 18:15	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
19:10 - 19:55	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
Mittwochs		
08:30 - 09:15	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Fitness Zirkel	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:10 - 10:55	REHA SPORT	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:10 - 17:55	Brust Krebssport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:00 - 19:00	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
Donnerstags		
08:30 - 09:15	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
08:30 - 09:15	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Slim Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
14:00 - 14:45	Senioren	Sporthalle Holzen
16:40 - 17:25	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:30 - 18:15	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
18:20 - 19:05	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
20:00 - 20:45	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
Freitags		
08:30 - 09:15	Senioren	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
09:20 - 10:05	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:10 - 10:55	Workout	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
Samstags		
11:00 - 11:45	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Mitzubringen zur Teilnahme am Rehasport saubere Turnschuhe, ein Handtuch, etwas zu Trinken und gute Laune

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Fitnessstudio **FRIENDS** Neheim **News November** 2017

Ihr seid auf der Suche nach dem richtigen Weihnachtsgeschenk **für eure Lieben?** Wie wäre es mit **Fitness oder Wellness?** Sprecht uns an, wir beraten euch gern!

SNOW BODY

Neuer 12 Wochen **Ski Gymnastik** Kurs

Beginn: ab 30/11/2017

Mittwochs 20:00 Uhr

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

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

FRIENDS FITNESSSTUDIO NEHEIM

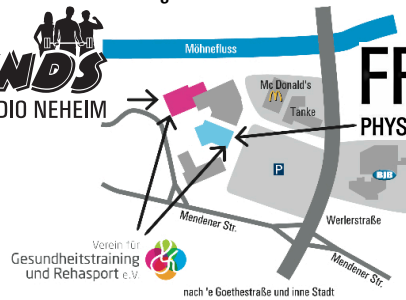
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 - 09:15 WS Gym *	08:30 - 09:15 Pilates D1	08:30 - 09:15 WS Gym *	08:30 - 09:15 Pilates D4	
09:20 - 10:05 Bauch Beine Po **		09:20 - 10:05 Fitness Zirkel **	09:20 - 10:05 Slim Gym ** / 09:20 - 10:05 Pilates D5	09:20 - 10:05 WS Gym *
10:10 - 10:55 Reha Sport	10:10 - 10:55 Cycle **	10:10 - 10:55 Reha Sport		10:10 - 10:55 Thank God its Freitag Workout **
Welcome to Fitness				16:30 - 16:55 Bauch Xpress **
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 Magic Mittwoch Workout ***	17:30 - 18:15 Pilates D6	17:50 - 18:50 BAREFOOT FASZIEN Fitness **
18:20 - 19:05 Slim Gym **	18:20 - 19:05 Hot IRON ***	18:20 - 19:05 Cycle **	18:20 - 19:05 PLYO ****	SAMSTAG
19:10 - 19:55 Pilates M1 / 19:10 - 19:55 Cycle **	19:10 - 19:55 Pilates D3 / 19:10 - 19:55 Cycle ***	19:10 - 19:55 WS Gym *	19:10 - 19:55 Do it Donnerstag Workout ***	11:00 - 11:45 WS Gym *
20:00 - 20:45 Mad Mondays Workout **	20:00 - 20:45 FASZIEN Fitness **	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 !!!

Rehasport

Montags

08:30 - 09:15	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Bauch Beine Po	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:10 - 10:55	REHA SPORT	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
16:40 - 17:25	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:30 - 18:15	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	Funktionelles Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	Reha Pilates	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 20:10	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:30 - 20:30	Wasser Gymnastik	Lehrschwimmbecken Vosswinkel
20:00 - 20:45	Workout	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Dienstags

08:30 - 09:15	Senioren	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
08:30 - 09:15	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
10:30 - 11:30	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
17:30 - 18:15	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:20 - 19:05	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
19:10 - 19:55	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim

Mittwochs

08:30 - 09:15	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Fitness Zirkel	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:10 - 10:55	REHA SPORT	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:10 - 17:55	Brust Krebssport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
18:00 - 19:00	Herzsport	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Donnerstags

08:30 - 09:15	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
08:30 - 09:15	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
09:20 - 10:05	Slim Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
14:00 - 14:45	Senioren	Sporthalle Holzen
16:40 - 17:25	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
17:30 - 18:15	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
18:20 - 19:05	WS Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
19:10 - 19:55	Reha Gym	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
20:00 - 20:45	Reha Pilates	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Freitags

08:30 - 09:15	Senioren	Physiotherapie & Reha Zentrum Neheim
09:20 - 10:05	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim
10:10 - 10:55	Workout	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Samstags

11:00 - 11:45	WS Gym	Fitnessstudio FRIENDS Neheim

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

physio-
therapeutisches
Gerätetraining

Präventions-Park by Dr. WOLFF & Rückenfitness-Zentrum® 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

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