



Belecke



Sie wollen **Gesundheit, Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden** und **Lebensqualität** fördern und erhalten. Sie wünschen sich ein Fitness-Studio in Ihrer Nähe, in schönem, naturverbundenen Ambiente und kompetente, erfahrene Trainer.

Dann sind Sie hier - im **Kaiser-Heinrich-Zentrum für Bewegung und Gesundheitsförderung** - richtig.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und entscheiden, wie Sie anfangen und in welchem Umfang Sie trainieren möchten. Einer unserer Schwerpunkte ist **Rückenfitness**, aufgrund der häufig sitzenden Tätigkeit im Beruf für viele Menschen irgendwann im Leben einmal ein Thema.

Gemeinsam stellen wir einen **individuellen Trainingsplan** zusammen für Ihre Fitness und natürlich auch mit Spaß- und Entspannungsfaktor. Außerdem haben Sie die Möglichkeit an verschiedensten **Kursen** teilzunehmen.

Die Ursachen für Rückenschmerzen werden in diesem kurzen Film sehr gut erläutert:

<http://www.dr-wolff.de/?file=de/ursache-rueckenschmerzen>

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihr **individuelles Training**.

Ort: 59581 Warstein-Belecke

Adresse: Mülheimer Str. 5

Telefon: 02902 / 860384

E-Mail: thomas.heutger@gmx.de

Website: www.kaiser-heinrich-bad.de

Öffnungszeiten:

Montag	09:00 - 21:00
Dienstag	17:00 - 21:00
Mittwoch	09:00 - 21:00
Donnerstag	17:00 - 21:00
Freitag	09:00 - 21:00
Samstag	10:00 - 14:00

Zusätzlich in der Winterzeit Di. und Do. 9 -12 Uhr.

