

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum	Gr. Raum	Kl. Raum
8.45 - 9.30 Faszien & Stretch				8.00 - 8.30 Rücken Fit im Sitzen Rehasport									
9.30 - 10.00 Bauch Spezial	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 10.00 Body Pump	9.00 - 9.30 FlexiBar Rehasport	9.00 - 9.50 Rücken Intensiv	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 10.00 Rücken Fit Rehasport	9.00 - 10.00 Wake Up Yoga	9.00 - 9.50 Pilates Rehasport	9.00 - 9.45 TRX®				
10.00 - 11.00 Pilates	10.15 - 10.45 Rücken Fit Rehasport	10.00 - 10.50 Rücken Fit Rehasport	9.00 - 10.30 Nordic Walking	10.00 - 10.50 Rücken Fit Rehasport	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.00 - 10.30 Rücken Fit im Sitzen Rehasport		10.00 - 11.00 Basic Yoga				10.00 - 11.00 Body Pump	
16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport						16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport							
17.15 - 18.15 Intensive Yoga	17.00 - 18.00 Get Fit	17.00 - 18.00 Rücken Yoga		17.30 - 18.20 Body Pump	17.30 - 18.15 TRX®	17.30 - 18.00 HIIT		17.30 - 18.20 Pilates	17.30 - 18.15 Faszien & Stretch				
	18.00 - 18.30 Bauch Spezial	18.00 - 19.00 deepWORK		18.30 - 19.00 Bauch Spezial	18.30 - 19.00 Faszien & Stretch	18.00 - 19.00 KORCE		18.30 - 19.20 Body Pump	18.30 - 19.15 Rücken Fit Rehasport				
18.30 - 19.30 Zumba®	18.30 - 19.15 TRX®	19.00 - 19.30 Mobility & Stretch	18.30 - 19.15 Klang & Entspannung	19.00 - 19.45 Step Mix	19.00 - 20.00 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Hot Iron	19.00 - 20.00 Indoor Cycling	19.30 - 20.30 Sunset Yoga					
19.30 - 20.30 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.30 Rücken Fit Rehasport		20.00 - 21.00 Sunset Yoga									

Melde dich jetzt an!

Samstags KURS-SPECIAL
siehe Aushang / App



Deine Gesundheitsvorsorge!

Alle Präventionskurse sind zertifiziert und werden nach § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen 80 - 100% bezuschusst.



Unsere Therapeuten erarbeiten nach einer persönlichen Analyse Ihr Gesundheitskonzept für die Bereiche:

- Krankengymnastische Behandlung (orthopädisch, post chirurgisch, post traumatisch)
 - Manuelle Therapie (spezielle Gelenk- und Wirbelsäulenmobilisation)
 - Osteopathie, Massagen und Lymphdrainage uvm. sowie Haus- und Heimbesuche
- Wir behandeln nach ärztlicher Verordnung gesetzlich und privat Versicherte.

VITAGESUNDHEIT Physiotherapie
Telefon 05181 826 890 · Mail: physio.alfeld@vita-gesundheit.de · www.vita-gesundheit.de

