

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
8.00 - 8.45 Rücken Fit Im Sitzen Rehasport		8.00 - 8.45 Rücken Fit Rehasport				8.00 - 8.45 Rücken Fit Rehasport							
9.00 - 9.45 Basic Yoga		9.00 - 10.00 Rücken Fit Rehasport	9.00 - 10.00 Get Fit			9.00 - 10.00 Pilates Einst. Rehasport	8.30 - 10.00 Nordic Walking	9.00 - 9.45 Rücken Fit Rehasport					
10.00 - 11.00 Gesund & Vital Rehasport			10.15 - 11.00 TRX® meets Yoga	10.15 - 11.15 Rücken Yoga	10.15 - 11.15 Indoor Cycling	10.15 - 11.00 Faszien & Stretch		10.00 - 11.00 Basic Yoga				10.00 - 11.00 Body Pump	
													11.15 - 12.15 Indoor Cycling
16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport		16.15 - 16.45 Rücken Fit Rehasport			16.45 - 17.45 PME	16.15 - 17.00 Rücken Fit Rehasport		16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport					
17.30 - 18.00 Bauch	17.30 - 18.30 Nordic Walking	17.00 - 17.45 Rücken Fit Rehasport	18.00 - 18.30 Laufftreff Einsteiger		18.00 - 18.45 TRX® meets Yoga	17.15 - 18.15 Klang Yoga	17.30 - 18.15 Faszien & Stretch	17.30 - 18.15 Mobility Rehasport					
18.15 - 19.15 Body Pump	18.30 - 19.15 TRX®	18.00 - 18.45 Step Mix	18.30 - 19.30 Laufftreff	18.00 - 18.30 Rücken Fit Rehasport	18.45 - 19.15 TRX®	18.30 - 19.30 Yoga	18.30 - 19.30 Indoor Cycling	18.30 - 19.30 Full Body Workout					
19.30 - 20.30 Dance Fit	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Pilates	18.00 - 18.45 TRX® meets Yoga	18.45 - 19.45 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling								
			20.00 - 21.00 Get Fit				20.00 - 21.00 Get Fit						

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, Sportphysiotherapie, Massagen, Lymphdrainage uvm. sowie Haus- und Heimbesuche
- Wir behandeln nach ärztlicher Verordnung gesetzlich und privat Versicherte.

VITAGESUNDHEIT Physiotherapie

Telefon 05068 93 20 50 · Mail: physio.elze@vita-gesundheit.de · www.vita-gesundheit.de

