

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		NEU 8.00 - 8.45 Rücken Fit Im Sitzen Rehasport		8.00 - 8.45 Rücken Fit Rehasport							
9.00 - 9.50 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 Yogalatis	10.15 - 11.15 Indoor Cycling			10.00 - 11.00 Basic Yoga					
16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport	17.00 - 18.00 Nordic Walking	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		17.00 - 17.45 Rücken Fit Rehasport	18.00 - 18.30 Laufftreff Einsteiger		17.45 - 18.15 Bauch NEU	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	18.30 - 19.15 TRX®	18.30 - 19.30 Pilates NEU	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	19.45 - 20.45 Zumba NEU							
			20.00 - 21.00 Get Fit	20.00 - 21.00 Sunset Yoga			20.00 - 21.00 Get Fit						

Melde dich jetzt an!

**Samstags
KURS-SPECIAL**
siehe Aushang

10.00 - 11.00
Body
Pump

11.15 - 12.15
Indoor
Cycling



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

