

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 Im Sitzen Rehasport		8.00- 8.45 Rücken Fit Rehasport	8.30 - 10.00 Nordic Walking			Neu ab 21. April Samstags KURS-SPECIAL siehe Aushang 10.00 - 11.00 Body Pump 11.30 - 12.30 Indoor Cycling			
9.00 - 10.00 Basic Yoga		9.00 - 10.00 Rücken Fit Rehasport	9.00 - 10.00 Get Fit			9.00 - 10.00 Pilates Einst. Rehasport		9.00 - 9.45 Rücken Fit Rehasport					
10.15 - 11.15 Gesund & Vital Rehasport			10.15 - 11.00 TRX® meets Yoga	10.15 - 11.15 Yogalates	10.15 - 11.15 Indoor Cycling			10.00 - 11.00 Basic Yoga					
16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport		16.00 - 16.45 Rücken Fit Rehasport		17.00 - 17.45 Faszienpilates	16.45 - 17.30 PME	16.15 - 17.00 Rücken Fit Rehasport		16.15- 17.00 Rücken Fit Rehasport					
17.30 - 18.00 Bauch	17.00 - 18.00 Nordic Walking	17.00 - 17.45 Rücken Fit Rehasport	18.00 - 18.30 Laufftreff Einsteiger		17.45 - 18.15 Bauch	17.15 - 18.15 Klang Yoga		17.15 - 18.15 Body Pump	17.15 - 18.00 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 Bodypump	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 Yoga							
			20.00 - 21.00 Get Fit				20.00 - 21.00 Get Fit						



Venen Engel

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

