

REHASPORT & FUNKTIONSTRaining

Vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse bezahlt!

Unser VITA-Kursangebot - für dich erklärt*

BODY PUMP

Das ultimative Langhantel-Workout! Bei diesem Kraftausdauertraining trainierst du alle Muskelpartien und erlebst spürbar schnelle Erfolge!

HOT IRON

Dein Muskelaufbautraining als Gruppenkurs! Bei diesem Langhantel-Workout erwartest dich ein intensives Programm, das deinen Muskelaufbau ideal fördert.

TRX®

Bei diesem kraftvollen Schlingentraining wird dein ganzer Körper trainiert, deine Ausdauer verbessert, deine Koordination geschult und deine Stabilität aufgebaut.

BAUCH SPEZIAL

Stärke deine Mitte und ebne dir deinen Weg zum Waschbrett-Bauch. Hier wird gezielt die Bauchmuskulatur gekräftigt.

KORCE

Ein sportliches Power-Training zur Stärkung deiner Körpermitte. Die Übungen fördern zudem die Mobilität und beugen effektiv Rückenbeschwerden vor.

Bodyfit

Ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Durch eine Kombination aus funktionellen Übungen, Krafttraining und Cardio-Elementen wird der Körper gestärkt.

INDOOR CYCLING

DAS ultimative Herz-Kreislauf-Training auf dem Rad! Deine Ausdauer wird gefördert, du verbrennst Energie und hast jede Menge Spaß bei richtig guter Musik!

STEP MIX

Ein absoluter Klassiker. Beim Step Mix wird deine Koordination und Ausdauer gefördert und mit viel Spaß an dynamischer Bewegung wird dein Körper gestrafft.

ZUMBA®

Eine Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen Tanzelementen. Jedes Lied erhält hier seine eigene Choreographie und man hat einfach Spaß beim Tanzen!

HIIT

Ein hochintensives Intervalltraining, bei dem du dich mit effektiven Bodyweight-Übungen richtig auspowern und an deine Grenzen gehen kannst.

Movita

Movita ist ein schwungvolles Fitnessprogramm zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination – ideal für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

PILATES

Das perfekte Fitnesstraining, um deine Mitte und deinen Beckenboden zu stärken und deine Koordinationsfähigkeit sowie deine Beweglichkeit zu verbessern.

FASZIEN & STRETCH

Faszientraining macht verklebte Faszien wieder geschmeidig. Das Training fördert die Beweglichkeit und die Regeneration.

KLANG & ENTSPANNUNG

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen in Kombination mit der Klangschale lernst du, in jeder Alltagssituation spontan zu entspannen.

YOGA

Yoga vereint Körper, Geist und Seele. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung werden Kraft, Flexibilität, Konzentration und alle Muskelgruppen intensiv gestärkt.

NORDIC WALKING

Beim Nordic Walking steigertest du deine Ausdauer an der frischen Luft! Du erlernst dabei die richtige Technik und verbesserst deine persönliche Kondition.

GET FIT

DAS Zirkel-Training, erfunden im VITA Gesundheit im Leinebergland. Die ideale Kombination aus Ausdauer- und Spannungstraining.

REHA BASIC

Das Programm für alle Rehasport & Funktionstraining Teilnehmer. Eine Mischung aus Beweglichkeits- und Krafttraining für den ganzen Körper.

*Alle Kurse sind für Anfänger bis zum Leistungssportler geeignet.

VITAGESUNDHEIT
in Alfeld



Öffnungszeiten Gesundheitstraining

Montag bis Donnerstag	7.00 - 22.00 Uhr
Freitag	7.00 - 21.00 Uhr
Samstag & Sonntag	9.00 - 16.00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna & Wellnessbereich

Montag & Mittwoch	10.00 - 21.45 Uhr
Dienstag Damensauna	10.00 - 15.00 Uhr
Dienstag Herrensauna	15.00 - 21.45 Uhr
Donnerstag Damensauna	10.00 - 21.45 Uhr
Freitag	10.00 - 20.45 Uhr
Samstag & Sonntag	10.00 - 15.45 Uhr

Öffnungszeiten Physiotherapie

Montag bis Freitag	7.00 - 18.00 Uhr
--------------------	------------------

Folge uns auf Social Media



@vitagesundheit.leinebergland

VITAGESUNDHEIT in Alfeld

Industriestr. 2b · 31061 Alfeld
Telefon 05181 - 82 68 88 · alfeld@vita-gesundheit.de

www.vita-gesundheit.de

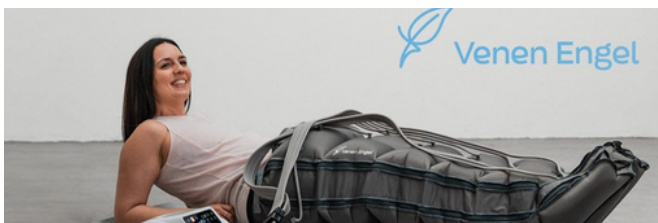
KURSPLAN ALFELD

Gültig ab 01.10.25



VITAGESUNDHEIT
in Alfeld

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 - 8.45 Reha Basic im Sitzen mit Verordnung	8.00 - 8.45 Reha Basic mit Verordnung		8.00 - 8.45 Reha Basic im Sitzen mit Verordnung		8.00 - 8.45 Reha Basic im Sitzen mit Verordnung		8.00 - 8.45 Reha Basic mit Verordnung		<div>  Samstags KURS-SPECIAL siehe Aushang </div>			
9.30 - 10.15 Bodyfit	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 10.00 Body Pump	9.00 - 10.30 Nordic Walking	9.00 - 9.45 Rücken Intensiv	9.00 - 10.00 Get Fit	09.00 - 09.45 Rücken Fit	9.00 - 10.00 Yoga	9.00 - 10.00 Pilates	9.00 - 9.45 TRX®			10.00 - 11.00 Body Pump	
10.15 - 11.00 Pilates	10.15 - 11.00 Rücken Fit	10.15 - 11.00 Reha Basic mit Verordnung		10.00 - 10.45 Reha Basic mit Verordnung	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.15 - 11.00 Reha Basic im Sitzen mit Verordnung	10.15 - 11.15 Yoga NEU	10.00 - 11.00 Movita	10.00 - 11.00 Yoga			11.00 - 12.00 Hot Iron	
15.30 - 16.15 Reha Basic mit Verordnung		15.30 - 16.15 Reha Basic mit Verordnung		15.30 - 16.15 Reha Basic im Sitzen mit Verordnung		15.30 - 16.15 Reha Basic mit Verordnung		15.30 - 16.15 Reha Basic mit Verordnung				11.15 - 12.15 Zumba	11.15 - 12.15 Indoor Cycling
16.30 - 17.15 Rücken Fit						16.30 - 17.15 Rücken Fit							
17.30 - 18.30 Yoga	17.00 - 18.00 Get Fit	17.00 - 18.00 Yoga		17.30 - 18.30 Body Pump	17.30 - 18.15 TRX®	17.30 - 18.00 HIIT		17.30 - 18.30 Pilates					
	18.00 - 18.30 Bauch Spezial	18.00 - 19.00 Hot Iron		18.30 - 19.00 Bauch Spezial		18.00 - 19.00 KORCE		18.30 - 19.30 Body Pump					
18.30 - 19.30 Zumba®	18.30 - 19.15 TRX®		18.45 - 19.30 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 - 20.15 Reha Basic mit Verordnung					
19.30 - 20.30 Body Pump	19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.15 Reha Basic mit Verordnung		20.00 - 21.00 Yoga									



Erlebe Leichtigkeit mit dem Venen Engel - Genieße die wohltuende Kompressionsmassage

- Perfekt nach intensiven Beintraining zur Regeneration und Entspannung
 - Spürbare Reduzierung von Schwellungen & Förderung der Venengesundheit
 - Effektive Schmerzlinderung in den Beinen & verbesserte Durchblutung
- Komm vorbei & überzeuge dich selbst von der neuen Art der Venenpflege

VITAGESUNDHEIT in Alföld

Telefon 05181 826 888 · Mail: alfeld@vita-gesundheit.de · www.vita-gesundheit.de

