

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!

TRX

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

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.

DANCE FIT

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

FULL BODY WORKOUT

Der Name ist Programm! Hier wird der ganze Körper trainiert - von Kraft bis Ausdauer ist alles dabei!

GET FIT

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

TABATA

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, das aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause im Wechsel besteht und in nur vier Minuten die Ausdauer sowie Fettverbrennung effektiv steigert.

RÜCKEN FIT

Das Programm zur Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen wird dein Körper aktiv gestärkt.

YOGALATES

Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und entspannten Geist.

PILATES

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

FASZIENPILATES

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

PME

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen 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 steigert du deine Ausdauer an der frischen Luft! Du erlernst dabei die richtige Technik und verbesserst deine persönliche Kondition.

WELLNESS WORKOUT

Es kann ganz unterschiedlich aussehen - von sanftem Yoga über Atemübungen bis hin zu leichtem Ausdauertraining - und dient vor allem der Entspannung, Regeneration und dem Wohlbefinden.

FASZIENTRAINING

Faszientraining ist eine Trainingsmethode, die das Bindegewebe durch Dehnen, Rollen und federnde Bewegungen geschmeidiger macht.

KLANGYOGA

Klangyoga ist eine Mischung aus Yogapositionen und meditativen Klängen.



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, Donnerstag	10.00 - 21.45 Uhr
Dienstag Damensauna	10.00 - 21.45 Uhr
Freitag	10.00 - 20.45 Uhr
Samstag & Sonntag	10.00 - 15.45 Uhr

Öffnungszeiten Physiotherapie

Montag bis Donnerstag	7.00 - 19.00 Uhr
Freitag	7.00 - 16.00 Uhr

Folge uns auf Social Media



@vita-gesundheit.leinebergland

VITAGESUNDHEIT in Elze

Schmiedetorstr. 57 · 31008 Elze
Telefon 05068 - 93 21 80 · elze@vita-gesundheit.de

www.vita-gesundheit.de

KURSPLAN ELZE

Gültig ab 06.10.2025



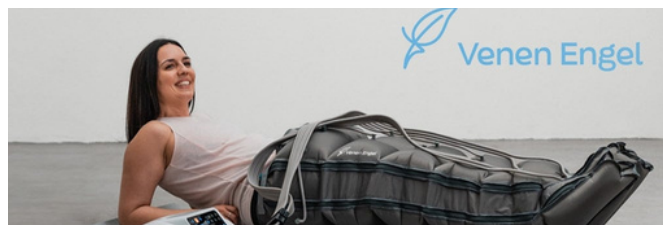
VITAGESUNDHEIT
in Elze

*Alle Kurse sind für Anfänger bis zum Leistungssportler geeignet.

VITAGESUNDHEIT
in Elze

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 Pilates Basic Rehasport NEU				Samstags KURS-SPECIAL siehe Aushang			
9.00 - 10.00 Basic Yoga		9.00 - 10.00 Rücken Fit Rehasport	9.00 - 10.00 Get Fit			9.00 - 10.00 Pilates Rehasport	9.00 - 10.30 Nordic Walking	9.00 - 9.45 Rücken Fit Rehasport					
10.15 - 11.15 Gesund & Vital Rehasport			10.15 - 11.00 TRX®meets Mobility NEU	10.15 - 11.15 Yogalates	10.15 - 11.15 Indoor Cycling	10.15 - 10.45 Faszien- training NEU		10.00 - 11.00 Basic Yoga				10.00 - 11.00 Body Pump	10.15 - 11.15 Cycling Academy
								11.15 - 12.00 Wellness Workout NEU					11.30 - 12.30 Indoor Cycling
16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport	16.00 - 17.00 Nordic Walking	16.00 - 16.45 Rücken Fit Rehasport	17.00 - 17.45 TRX NEU	16.45 - 17.30 Faszienpilates		16.15 - 17.00 Rücken Fit Rehasport		16.15 - 17.00 Rücken Fit Rehasport					
17.30 - 18.00 Bauch		17.00 - 17.45 Rücken Fit Rehasport	18.00 - 18.45 TRX meets Yoga	17.45 - 18.15 Rücken Fit Rehasport	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	18.00 - 18.30 Laufftreff Einsteiger	18.30 - 19.30 Body Pump	18.30 - 19.15 TRX®	18.30 - 19.30 Body Pump	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	18.30 - 19.30 Laufftreff		19.30 - 20.30 Indoor Cycling	19.45 - 20.45 Tabata NEU							
			20.00 - 21.00 Get Fit				20.00 - 21.00 Get Fit						

Zeiten laut Aushang



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 Heimbefuche

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

