

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							
9.00 - 10.00 Basic Yoga		9.00 - 10.00 Rücken Fit Rehasport	9.00 - 10.00 Get Fit	9.00 - 10.00 Wellness Workout NEU		9.00 - 10.00 Pilates Rehasport	8.30 - 10.00 Nordic Walking	9.00 - 9.45 Rücken Fit Rehasport					
10.15 - 11.15 Gesund & Vital Rehasport			10.15 - 11.00 TRX® meets Mobility	10.15 - 11.15 Yogalates	10.15 - 11.15 Indoor Cycling	10.15 - 10.45 Faszien- training		10.00 - 11.00 Yoga					10.00 - 11.00 Body Pump
										10.00 - 10.45 Jumping NEU			11.30 - 12.30 Indoor Cycling
16.30 - 17.15 Rücken Fit Rehasport	17.00 - 18.00 Nordic Walking	16.00 - 16.45 Rücken Fit Rehasport		16.45 - 17.30 Faszien- pilates		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	17.45 - 18.15 TRX NEU	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 Laufftreff	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			19.30 - 20.30 Indoor Cycling								
			20.00 - 21.00 Get Fit				20.00 - 21.00 Get Fit						

Neu ab 1. Mai



Zertifizierter Partner für
T-RENA & RV-FIT



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



Hier geht's zum Mitgliederportal