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		Samstags KURS-SPECIAL siehe Aushang			
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 - 9.45 TRX NEU	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	10.15 - 10.45 Bauch Spezial	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	10.00 - 11.00 Movita	10.00 - 11.00 Yoga	11.00 - 12.00 Hot Iron		11.15 - 12.15 Zumba	11.15 - 12.15 Indoor Cycling
				11.00 - 11.45 Reha Basic mit Verordnung				11.00 - 11.45 Reha Basic mit Verordnung					
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					
16.30 - 17.15 Rücken Fit		16.15 - 17.00 Reha Basic mit Verordnung				16.30 - 17.15 Rücken Fit		16.15 - 17.00 Reha Basic mit Verordnung					
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 - 18.20 Pilates					
	18.00 - 18.30 Bauch Spezial	18.00 - 19.00 Hot Iron	17.45 - 18.30 TRX NEU	18.30 - 19.00 Bauch Spezial		18.00 - 19.00 KORCE	18.00 - 18.45 TRX NEU	18.30 - 19.30 Body Pump					
18.30 - 19.30 Zumba®	18.30 - 19.15 TRX®		18.45 - 19.30 VITA Relax	19.00 - 20.00 BOOSTAR	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									



Zertifizierter Partner für
T-RENA & RV-FIT



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

