

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				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 Wellness Workout		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 Jumping NEU	10.15 - 11.00 TRX® meets Mobility	10.15 - 11.15 Yogalates	10.00 - 11.00 Indoor Cycling	10.15 - 10.45 Faszien- training		10.00 - 11.00 Yoga				10.00 - 11.00 Body Pump	Siehe Aushang! Cycling Academy
						Body Pump Siehe Aushang!							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		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 Bauch	17.45 - 18.15 Rücken Fit Rehasport	17.15 - 18.00 Klang Yoga	17.45 - 18.15 TRX	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 Body Pump	18.30 - 19.15 TRX®	18.15 - 19.00 Jumping NEU	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	19.15 - 20.15 Body Pump NEU							
			20.00 - 21.00 Get Fit				20.00 - 21.00 Get Fit						

*Bitte meldet euch für jeden Kurs vorher an und sagt bei Verhinderung rechtzeitig wieder ab.

NEU im Vita Gesundheit Elze: ERGOTHERAPIE

Für mehr Selbstständigkeit im Alltag !

Unser Ziel: Mehr Sicherheit und
Lebensqualität in Ihrem Alltag !



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 / Ergotherapie

Telefon 05068 93 20 50 · Mail: physio.elze@vita-gesundheit.de · www.vita-gesundheit.de



Zertifizierter Partner für
T-RENA & RV-FIT