

# momente für mich

## FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE AB JUNI 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9-10 Full Body Zirkel*	9-9.30 TRX Training		9-10 Indoor Cycling	9-10 ZUMBA	
			10-10:30 Faszien lösen		10-11 Auszeit durch Meditation
18-19 Starker Rücken (WG)	17-18 Walking ⊕				
19-20 Yoga	18-19 Body Art	19-20 BBP ⊕	18-19 Body Art	17-18 Starker Rücken (WG)	
19-20 Indoor Cycling	19-20 Full Body Zirkel	20-20.30 Strech & Relax	19-20 TAE BO		
20-20:30 Faszien lösen	19.30-20 TRX Training	20-21 Zumba	19-20 Indoor Cycling		

- Gesundheitskurse
- Präventivkurse  
(Können mit der KK abgerechnet werden)
- Fatburner-Kurse
- (WG): Wirbelsäulengymnastik
- \* Ganzheitliches Zirkeltraining für eine starke und stabile Körpermitte.

Bitte meldet Euch über die eFit-App, unter 07961-5695435 oder unter [www.ellvida.de/kursplan](http://www.ellvida.de/kursplan) zu den Kursen an – vielen Dank!

**Öffnungszeiten ellVida:**

Mo.- Fr.: 08-22 Uhr  
Sa. + So.: 09-19 Uhr  
Feiertag: 09-19 Uhr

**Betreute Trainingszeiten:**

Mo.: 11.00 - 12.00 Uhr + 19.00 - 20.00 Uhr  
Di.: 09.30 - 10.30 Uhr + 17.00 - 18.00 Uhr  
Do. 11.00 - 12.00 Uhr  
Fr.: 11.00 - 12.00 Uhr + 16.00 - 17.00 Uhr

Bitte meldet Euch über die eFit-App, unter 5695435  
oder unter [www.ellvida.de/kursplan](http://www.ellvida.de/kursplan) zu den Kursen an.  
Vielen Dank!

Die Beschreibung der Kurse könnt Ihr unter  
[www.ellvida.de](http://www.ellvida.de) einsehen.



# KURSPLAN

ab Juni 2022

ellVida – Gesundheitszentrum  
Langres Straße 5 - 73479 Ellwangen  
07961-5695435 - [info@ellvida.de](mailto:info@ellvida.de)