4 Wochen Nutzung des kompletten Vie Vitale Sport-Angebotes, inkl. Sauna!

Vielfältiges Kursprogramm

Mit über **80 Kursen** pro Woche bietet das Vie Vitale das größte Group-Fitness Angebot in der Region.
Zumba, Yoga, H.I.I.T., Cycling, Jumping, Fit4Drums, Fatburner uvm. finden an **7 Tagen pro Woche** statt.

Gerätetraining

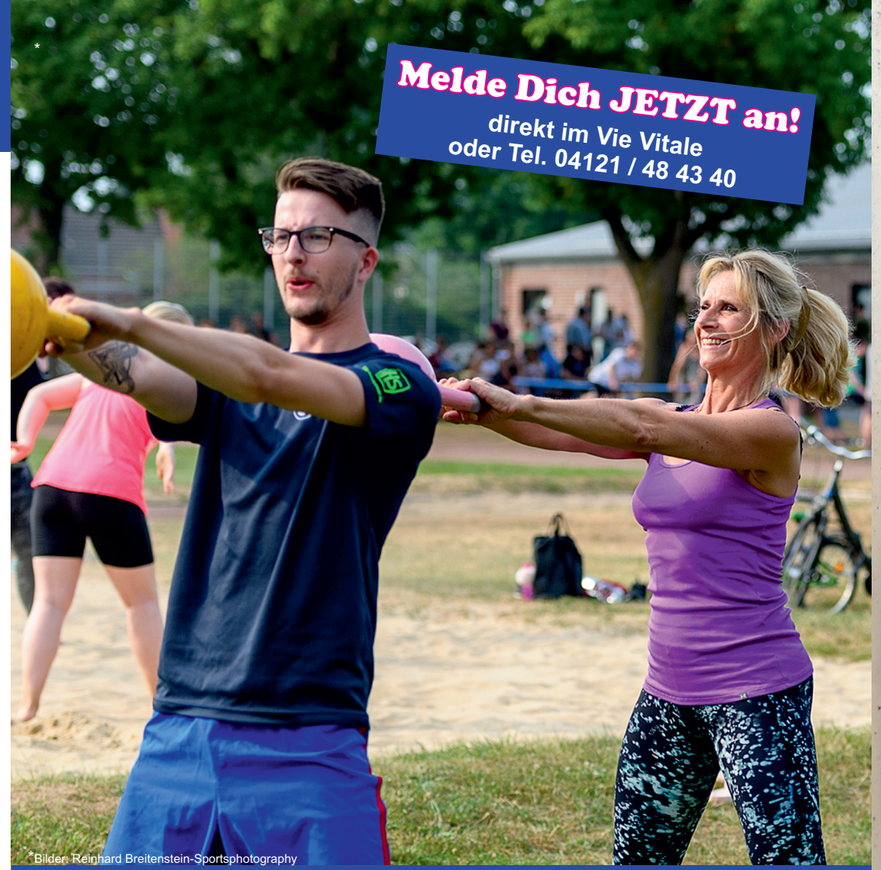
Indoor & Outdoor
Ein Beratungsgespräch, die Erstellung eines individuellen Trainingsplans und die ausführliche Einführung ins Training durch das kompetente TrainerInnen-Team sind im Vie Vitale selbstverständlich und **kostenfrei**.

SUP - Stand Up Paddling

Als **einziges** Fitnessstudio der Region bietet das Vie Vitale SUP-Einsteigerkurse und SUP-Touren für Fortgeschrittene an. Lass Dir dieses Angebot nicht entgehen und profitiere von **vergünstigten** Mitgliederkonditionen!

Kompetente MitarbeiterInnen

Das Vie Vitale-Team besteht aus **studierten** und **staatlich anerkannten** SportlehrerInnen, ErgotherapeutInnen, RehatrainerInnen und **lizenzierten** FitnesstrainerInnen.



Bilder: Reinhard Breitenstein-Sportsphotography

4 Wochen Fitness im Zeitraum 01.07. bis 31.08.22

Gäste:	49€ / 2 Pers. 79€	U20 29€ / 2 Pers. 49€
EMTV-Mitgl.:	35€	U20 20€

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-22.00 Uhr
Sa 10.00-16.00 Uhr
So 09.00-16.00 Uhr

Zur Vie Vitale -Aktionsseite

Koppeldamm 1, 25335 Elmshorn
Tel. 04121/484340
www.emtv.de/de/vievitale/

Vie Vitale

Vie Vitale Kursplan

gültig ab 01. Juli 2022

Montag				Dienstag			Mittwoch		Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag
K1	K2	K3	Outd./ FunctP	K1	K2	Outd./ FunctP	K1	K2	K1	K2	Outd./ FunctP	K1	K2	Outd./ FunctP	K1	K1
08.45-09.30 Orth. Reha				08.15-09.00 Orth. Reha		08.15-09.00 (FP) Outdoor Fitness-Mix		08.45-09.30 Orth. Reha Pilates				08.30-09.15 Zumba*			10.15-11.05 Langhantel Workout*	10.30-11.15 Body Complete*
09.40-10.25 Orth. Reha Rücken-Yoga	09.40-10.25 Fatburner			09.15-10.00 Be Balanced*	09.10-09.55 Stretch & Relax		09.00-09.45 Step Intervall*	09.40-10.25 Orth. Reha Yoga	09.00-09.45 Step*	09.00-09.45 Orth. Reha		09.20-10.05 Bauch-Po-Beine*	09.15-10.00 Geräte-Zirkel Outdoor		11.10-11.55 Fatburner*	ab 11.20 Sonntags-KursSpecial
10.35-11.20 Orth. Reha Endoprothetik	10.35-11.20 Orth. Reha			10.05-10.50 Entspannter Nacken*	10.00-10.45 Orth. Reha		10.00-10.45 Wirbelsäulen-gymnastik*	10.35-11.35 Indoor-Cycling	09.55-10.40 Endo/Sicher gehen (Reha)			10.10-10.55 Fit4Drums				
				10.55-11.40 Orth. Reha			10.50-11.35 Orth. Reha Wirbelsäule					11.00-11.45 Orth. Reha	11.30-12.15 Orth. Reha Yoga			
15.00-15.45 Power Kids (4-7 J)				15.00-15.45 Stardance (6-9 J)	15.00-15.45 Reha Lungen-Sport		16.00-16.45 Zumba Teens (ab 10J)			15.00-15.45 Jumping Kids (ab 4J)			15.00-15.45 Long Covid			
16.00-16.45 Krabbelkiste (0-2 J)	16.00-16.45 Jumping Teens (ab 10J)			16.00-16.45 Tanz&Spiel (3-5 J)	15.55-16.40 Reha Lungen-Sport		16.50-17.35 Fatburner*	16.50-17.35 Streetdance Teens(ab 12J)	16.00-16.45 Fit&Strong 4Teens (ab12J)	16.00-16.45 Fit4Drums Kids (ab 8J)	16.00-16.45 (O) HobbyHorsing (ab 4J)	16.00-16:45 Handicaps (ab 12J)				
17.00-17.45 Zumba*	17.00-17:45 Fit4Drums	17.00-17:45 Kinder-Ballett (3-6 J)		17.00-17.45 Body Complete*	16.55-17.40 Orth. Reha	17.00-17.45 (O) Zumba	17.40-18.25 Dance*		17.00-17.45 Body Complete*	17.00-17.45 Orth. Reha		17.00-17.30 HulaHoop Workout*	17.00-17.45 Orth. Reha			
17.55-18.40 Step II*	17.50-18.35 Orth. Reha	18.00-18.45 (FP) H.I.I.T.		17.50-18.35 Orth. Reha/ SanfteFitness*	17.50-18.35 Jumping Power		18.30-19.15 Zumba*	18.00-18.45 Indoor-Cycling für Einsteiger	17.55-18.55 Yoga*	17.55-18.55 Indoor-Cycling	18.00-19.00 Geräte-Zirkel Outdoor	17.35-18.20 Zumba*				
18.45-19.30 Rücken TopFit*	18.45-19.45 Indoor-Cycling	18.45-19.30 Orth. Reha (auch Krebs)		18.40-19.55 Yoga* (Fortgeschr.)	18.45-19.35 Langhantel Workout	Anmeldung erforderlich!	19.20-20.05 Stretch & Relax*	19.00-20.00 Indoor-Cycling	19.05-19.50 H.I.I.T. BO*	19.05-19.50 Stretch & Relax (Reha)		18.30-19.15 Body Complete*				
				20.00-20.45 Orth. Reha Yoga Relax*			20.10-20.55 Orth. Reha		20.00-20.45 Rücken TopFit*							

Infos zu unserem Sommerferienprogramm für Kids&Teens unter Tel. 04121/48 43 40 od. langfeldt@emtv.de

Für Reha-Kurse (und Langhantel-Workout Dienstag!) ist eine Anmeldung erforderlich! Für Hula-Hoop/Indoor-Cycling/Jumping wird eine Anmeldung empfohlen! Anmeldung unter: https://www.emtv.de/de/vievitale/anmeldung-angebote/kurse-groupfitness/

*Diese Kurse werden auch Online via Zoom angeboten - die Teilnahmelinks werden im EMTV-Portal / Vie Vitale-Gruppe veröffentlicht