

Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
08:15						
08:30		WS- Gymnastik		WS- Gymnastik		
08:45		08:30- 09:30		08:30- 09:30		
09:00						Laufkurs
09:15						08:00- 09:00
09:30						
09:45	WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	WS- Gymnastik im	WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	
10:00	09:45- 10:45	09:45- 10:45	Seniorenheim	09:45- 10:45	08:30- 09:30	RückenSpezial 10:00-
10:15			09:45- 10:45			10:30
10:30						
10:45						
11:00	WS- Gymnastik				WS- Gymnastik	
11:15	11:00- 12:00				11:00- 12:00	
11:30						
11:45						
12:00						
12:15					Gelenkgym.	
12:30					12:15- 13:15	
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00		WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	Gelenkgym.		
15:15		15:00- 16:00	15:00- 16:00	15:00- 16:00	Autogenes Training	
15:30	Leichter und Aktiver				15:15- 16:15	
15:45	15:30- 16:30					
16:00						
16:15		WS- Gymnastik	WS- Gym.	WS- Gymnastik	HIT- Training	
16:30		16:15- 17:15	16:15- 17:15	16:15 - 17:15	16:15 - 17:00	
16:45	HIT- Training					
17:00	16:45- 17:30				Rückenschule MID	
17:15					17:00 - 18:30	
17:30	Rückenschule HIGH	Abnehmen Leicht	Sport bei in. Erk.	WS- Gymnastik		
17:45	17:30- 19:00	Gemacht	17:30- 18:30	17:30 - 18:30		
18:00		17:30- 18:30				
18:15						
18:30						
18:45		WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	WS- Gymnastik		
19:00	Flemmingsportgruppe	18:45- 19:45	18:45- 19:45	18:45- 19:45		
19:15	19:00- 20:00					
19:30						
19:45						
20:00	WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	Pro Rücken	Leichter und Aktiver		
20:15	20:00- 21:00	20:00- 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00		
20:30						
20:45						
21:00						

Chemnitz
VITAL...
Gesundheitstraining

Chemnitz
VITAL...
Wellness & Therapie

Chemnitz
VITAL...
Therapie & Training

Für Präventionskurse, Kurse für spezielle Indikationen sowie für Rehabilitationssportkurse sind aus Qualitätsgründen Anmeldungen erforderlich. Gern Beraten wir Sie über Ihre Möglichkeiten der Teilnahme. Sie erreichen uns unter 0371 . 495 296 33 oder info@chemnitz-vital.de.

Kindersport

Sekundärprävention

Rehabilitationssport

Primärprävention

Kurse für Mitglieder