

Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00						Laufkurs 08:00 - 09:00	
08:15							
08:30		WS- Gymnastik 08:30 - 09:30		WS- Gymnastik 08:30 - 09:30			
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45	WS- Gymnastik 09:45 - 10:45		WS- Gymnastik im Seniorenheim 09:45 - 10:45		WS- Gymnastik 09:45 - 10:45	WS- Spezial 10:00 - 10:30	
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	WS- Gymnastik 11:00 - 12:00				WS- Gymnastik 11:00 - 12:00		
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15					Gelenkgymnastik 12:15 - 13:15		
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30					Kinderleicht 14:30 - 15:30		
14:45							
15:00			WS- Gymnastik 15:00 - 16:00	Gelenkgymnastik 15:00 - 16:00			
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15		WS- Gymnastik 16:15 - 17:15	WS- Gymnastik 16:15 - 17:15	WS- Gymnastik 16:15 - 17:15	HIT- Training 16:15 - 17:00		
16:30							
16:45	HIT- Training 16:45 - 17:30						
17:00							
17:15							
17:30	Abnehmen Leicht gemacht 17:30 - 18:30	Leichter & Aktiver Leben 17:30 - 18:30	Sport bei in. Erk. 17:30 - 18:30	WS- Gymnastik 17:30 - 18:30			
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45		WS- Gymnastik 18:45 - 19:45	WS- Gymnastik 18:45 - 19:45	WS- Gymnastik 18:45 - 19:45			
19:00	Flemmingsportgruppe 19:00- 20:00						
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	WS- Gymnastik 20:00 - 21:00	WS- Gymnastik 20:00 - 21:00	Pro Rücken 20:00 - 21:00	Rückenschule AOK 20:00 - 21:30			
20:15							
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