

Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
08:15					
08:30		WS- Gymnastik		WS- Gymnastik	
08:45		08:30- 09:30		08:30- 09:30	
09:00					
09:15					
09:30					
09:45	WS- Gymnastik				WS- Gymnastik
10:00	09:45- 10:45	Rückenschule		Leichter & Aktiver Leben -	09:45 - 10:45
10:15		10:00 - 11:00		Post Covid	
10:30				10:00 - 12:00	
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		Rückenschule für			12:15- 13:15
12:45		Pflegekräfte			
13:00	Schulsport	12:30 - 13:30			
13:15	13:00 - 14:30				
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30		Rückenschule für			
14:45		Pflegekräfte			
15:00		14:30 - 15:30	WS- Gymnastik	Gelenkgym.	
15:15			15:00- 16:00	15:00- 16:00	
15:30					
15:45					
16:00					
16:15		WS- Gymnastik	WS- Gym.	Herzsport	
16:30		16:15- 17:15	16:15- 17:15	16:15 - 17:15	
16:45					
17:00					WS- Gymnastik
17:15					17:00 - 18:00
17:30	ALG	Leichter& Aktiver	Sport bei in. Erk.	WS- Gymnastik	
17:45	17:30-18:30	17:30 - 18:30	17:30- 18:30	17:30 - 18:30	
18:00					
18:15					
18:30					
18:45		WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	WS- Gymnastik	
19:00	Flemminggruppe	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	Rückenschule	WS- Gymnastik	
20:15	20:00- 21:00	20:00- 21:00	20:00 - 21:00	20:00- 21:00	
20:30					
20:45					
21:00					

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.

Sekundärprävention

Rehabilitationssport

Primärprävention