

Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
08:00							
08:15							
08:30		WS- Gymnastik PLUS 08:30- 09:30		WS- Gymnastik PLUS 08:30- 09:30			
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45	Rehasport normal 09:45 - 10:30				WS- Gymnastik PLUS 09:45 - 10:45		
10:00			ProSeniore 10:00 - 11:00	Kreuzstift 10:00 - 11:00			
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	WS- Gymnastik PLUS 11:00 - 12:00		K&S 11:00 - 12:00		WS- Gymnastik PLUS 11:00- 12:00		
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	Schulsport 13:00 -14:30						
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00			WS- Gymnastik PLUS 15:00- 16:00	Gelenkgym. PLUS 15:00- 16:00			
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15	Kinderleicht 16:15 - 17:15	WS- Gymnastik PLUS 16:15 - 17:15	WS- Gym. PLUS 16:15- 17:15	SP Rücken 16:15 - 17:15			
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	Flemmingsportgruppe 17:30 - 18:30	Leichter& Aktiver 17:30 - 18:30	Sport bei in. Erk. PLUS 17:30 - 18:30	WS- Gymnastik PLUS 17:30 - 18:30			
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	Abnehmen Leicht gemacht 18:45 - 19:45	WS- Gymnastik PLUS 18:45 - 19:45	WS- Gymnastik PLUS 18:45 - 19:45	WS- Gymnastik PLUS 18:45 - 19:45			
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
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

Sonderkurse

Rehabilitationssport

Primärprävention