

Kursplan

Chemnitz
VITAL...
 Gesundheitstraining

Chemnitz
VITAL...
 Wellness & Therapie

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08:30		Spezielle Kurse von Kooperationspartnern				
09:00			WS-Gymnastik 09:00 - 10:00		Sturzprophylaxe 09:00 - 10:00	
09:30						
10:00	Rückentraining- SPEZIAL 10:00- 11:30			Senioren-sport 10:00 - 11:00		Muskel- & Gelenkgymnastik 10:00 - 11:00
10:30						
11:00				WS-Gymnastik 11:00 - 12:00		WS-Gymnastik 11:00 - 12:00
11:30						
12:00						
12:30	WS-Gym. in der Mittagspause 12:30 - 13:30					
13:00						
13:30						
14:00	Muskel- & Gelenkgymnastik 14:00 - 15:00				Rückentraining- SPEZIAL 14:00 - 15:30	
14:30				WS-Gymnastik 14:30 -15:30		
15:00						
15:30			WS-Gymnastik 15:30 - 16:30	KidsAktiv Sport für Kinder zw. 2 & 4 Jahren 15:30 - 16:30		
16:00	WS-Gymnastik 16:00 - 17:00					
16:30		Rückentraining- SPEZIAL 16:30 - 18:00				
17:00	WS-Gymnastik 17:00 - 18:00			WS-Gymnastik 17:00 - 18:00		
17:30						
18:00	Spezielle Kurse von Kooperationspartnern	Pilates 18:00 - 19:00		WS-Gymnastik 18:00 - 19:00		
18:30						
19:00			Leichter Aktiver Leben 19:00 - 20:00			Rehasport
19:30					Prävention	
20:00					Spezielle Kurse von Kooperationspartnern	
20:30						
21:00						

Für Präventionskurse, Spezielle Kurse sowie für Rehasportkurse sind aus Qualitätsgründen Anmeldungen erforderlich. Unsere Rezeptionskräfte stehen Ihnen hierfür zur Verfügung. Mehr Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.cv-therapie.de.