

Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30					
09:00			WS-Gymnastik 09:00 - 10:00		WS-Gymnastik 09:00 - 10:00
09:30					
10:00			Seniorensport 10:00 - 11:00		Muskel- & Gelenkgymnastik 10:00 - 11:00
10:30	Sturzprophylaxe 10:30 - 11:30				
11:00			WS-Gymnastik 11:00 - 12:00	WS-Gymnastik 11:00 - 12:00	
11:30					
12:00					
12:30	WS-Gymnastik 12:30 - 13:30				
13:00					
13:30					
14:00	Muskel- & Gelenkgymnastik 14:00 - 15:00				
14:30					WS-Gymnastik 14:30 - 15:30
15:00	WS-Gymnastik 15:00 - 16:00		WS-Gymnastik 15:30 - 16:30		
15:30					
16:00	WS-Gymnastik 16:00 - 17:00	Herzsport 16:00 - 17:00	KidsAktiv Sport für Kinder zw. 2 & 4 Jahren 16:30 - 17:30		
16:30					
17:00	WS-Gymnastik 17:00 - 18:00			WS-Gymnastik 17:00 - 18:00	
17:30					
18:00	Rückenschule 18:00 - 19:00			WS-Gymnastik 18:00 - 19:00	
18:30					
19:00					Rehasport
19:30					Prävention
20:00					
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.chemnitz-vital.de.