

Kursplan - online

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30	Rückenschule LIGHT 08:30 - 9:30				
09:00			Beweglichkeitstraining 09:00 - 10:00	Rückentraining 09:00 - 10:00	Rückentraining 09:00 - 10:00
09:30					
10:00			Rückenschule LIGHT 10:00 - 11:00		
10:30					
11:00			Rückentraining 11:00 - 12:00		
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00				Allg. Gesundheitssport 16:00 - 17:00	
16:30					
17:00	Ernährung - Online 17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po 17:00 - 18:00			
17:30					
18:00	Rückentraining 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Autogenes Training 18:00 - 19:00	Rückenschule 18:00 - 19:00	Präventionskurse
18:30					
19:00	HIT 19:00 - 20:00	Pilates 19:00 - 20:00		Rückenschule 19:00 - 20:00	Kurse für Abokunden und Rehasportler
19:30			Ganzheitliche Stressbewältigung 19:30 - 20:30		
20:00				Rückentraining INTENSIV 19:30 - 20:30	
20:30					
21:00					

Für jeden Kurs gilt ein AnmeldeLink. Sind Sie Abokunde im ChemnitzVital können Sie an allen Kursen kostenlos teilnehmen. Als Rehasportler können Sie ebenfalls an allen Kursen teilnehmen. Zu Ihrem nächsten Besuch im ChemnitzVital können Sie die Teilnahme unterschreiben. Auch als Präventionssportler können Sie teilnehmen. Auch hier erkennen wir die Teilnahme an und Sie können die Teilnahme mit Ihrem Kurs verrechnen!

