

Kursplan - online

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30	Rückenschule LIGHT bei Kristian 08:30 - 9:30				
09:00			Beweglichkeitstraining bei Elisa 09:00 - 10:00	Rückentraining bei Elisa 09:00 - 10:00	Rückentraining bei Kristian 09:00 - 10:00
09:30					
10:00			Rückenschule LIGHT bei Markus 10:00 - 11:00		
10:30					
11:00			Rückentraining bei Elisa 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 bei Marie 16:00 - 17:00	
16:30					
17:00	Ernährung - Online 17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po bei Sandra 17:00 - 18:00			
17:30					
18:00	Rückentraining bei Markus 18:00 - 19:00	Pilates bei Sandra 18:00 - 19:00			Kurse am Morgen
18:30					
19:00	HIT bei Elisa 19:00 - 20:00				Kurse am Nachmittag/ Abend
19:30				Rückentraining INTENSIV bei Markus 19:30 - 20:30	
20:00					
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 Ihren 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!