

# Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
08:00						Laufgruppe 08:00 - 09:00		
08:15								
08:30		WS- Gymnastik 08:30- 09:30		WS- Gymnastik 08:30- 09:30				
08:45								
09:00								
09:15								
09:30								
09:45	WS- Gymnastik 09:45- 10:45		WS- Gymnastik im Seniorenheim 10:00 - 10:45		WS- Gymnastik 09:45 - 10:45			
10:00								
10:15								
10:30								
10:45								
11:00	WS- Gymnastik 11:00- 12:00		Rückenschule 11:00 - 12:00		WS- Gymnastik 11:00- 12:00			
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15					Gelenkgym. 12:15- 13:15			
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 15:00- 16:00	Gelenkgym. 15:00- 16:00				
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15		WS- Gymnastik 16:15- 17:15	WS- Gym. 16:15- 17:15	Herzsport 16:15 - 17:15				
16:30	RS 16:30 - 17:30							
16:45								
17:00				WS- Gymnastik 17:00 - 18:00				
17:15								
17:30	RS 17:30 - 18:30	ALG 17:30 - 18:30	Leichter& Aktiver 17:30 - 18:30		Sport bei in. Erk. 17:30- 18:30	WS- Gymnastik 17:30 - 18:30		
17:45								
18:00								
18:15								
18:30								
18:45		WS- Gymnastik 18:45- 19:45	WS- Gymnastik 18:45- 19:45	WS- Gymnastik 18:45- 19:45				
19:00	Flemmingsportgrupp e 19:00- 20:00							
19:15								
19:30								
19:45								
20:00	WS- Gymnastik 20:00- 21:00	WS- Gymnastik 20:00- 21:00	Rückenschule 20:00 - 21:00	Leichter&Aktiver COVID 20:00 - 21:01				
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](mailto:info@chemnitz-vital.de).

Kurse in Unternehmen

Sekundärprävention

Rehabilitationssport

Primärprävention

Kurse für Mitglieder