

# Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
09:00		WS- Gymnastik 08:30 - 09:30				Laufkurs 08:00- 09:00	
09:15							
09:30							
09:45	WS- Gymnastik 09:45- 10:45		WS- Gymnastik im Seniorenheim 09:45- 10:45		WS- Gymnastik 09:45- 10:45	RückenSpezial 10:00- 10:30	
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	WS- Gymnastik 11:00- 12:00	Rückenschule LOW 11:15 - 12:45			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							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00				Gelenkgym. 15:00- 16:00			
15:15						Autogenes Training 15:15- 16:15	
15:30	Kinderleicht 15:30 - 16:30		WS- Gymnastik 15:30- 16:30				
15:45							
16:00							
16:15		WS- Gymnastik 16:15- 17:15		Koronarsport 16:15- 17:15	HIT- Training 16:15 - 17:00		
16:30							
16:45	HIT- Training 16:45-17:30		WS- Gym. 16:45- 17:45		Rückenschule MID 17:00 - 18:30		
17:00				Fasziengym. 17:00- 17:45			
17:15							
17:30	Rückenschule - HIGH 17:30- 19:00	Abnehmen Leicht Gemacht 17:30- 18:30		Koronarsport 17:30- 18:30			
17:45							
18:00							
18:15			Sport bei in. Erk. 18:00- 19:00				
18:30							
18:45		WS- Gymnastik 18:45- 19:45		WS- Gymnastik 18:45- 19:45			
19:00	Flemmingsportgruppe 19:00- 20:00		WS- Gymnastik 19:00 - 20:00				
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	WS- Gymnastik 20:00- 21:00	WS- Gymnastik 20:00- 21:00		RückenPRO/ Fasziengymnastik 20:00- 21:00			
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

Chemnitz  
**VITAL**...  
Gesundheitstraining

Chemnitz  
**VITAL**...  
Wellness & Therapie

Chemnitz  
**VITAL**...  
Therapie & Training

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.

Kindersport

Sekundärprävention

Rehabilitationssport

Primärprävention

Kurse für Mitglieder