




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	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				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	Leichter und Aktiver 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			Sport bei in. Erk. 18:00- 19:00			
18:15						
18:30						
18:45		WS- Gymnastik 18:45- 19:45		WS- Gymnastik 18:45- 19:45		
19:00	Flemmingsportgruppe 19:00- 20:00					
19:15		WS- Gymnastik 19:00- 20:00				
19:30						
19:45						
20:00	WS- Gymnastik 20:00- 21:00	WS- Gymnastik 20:00- 21:00		Leichter und Aktiver 20:00 - 21:00		
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.

Kindersport
Sekundärprävention
Rehabilitationssport
Primärprävention
Kurse für Mitglieder