

# Kursplan ChemnitzVital

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
08:00								
08:15								
08:30		WS- Gymnastik 08:30- 09:30		WS- Gymnastik 08:30- 09:30				
08:45								
09:00			Pro Seniore 10:00 - 11:00					
09:15								
09:30								
09:45	WS- Gymnastik 09:45 - 10:45				WS- Gymnastik 09:45 - 10:45			
10:00			Kreuzstift 10:00 - 11:01					
10:15								
10:30								
10:45								
11:00	WS- Gymnastik 11:00 - 12:00		K&S 11:00 - 12:00		WS- Gymnastik 11:00- 12:00			
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
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	Kinderleicht 16:15 - 17:15	WS- Gymnastik 16:15- 17:15	WS- Gym. 16:15- 17:15	SP Rücken 16:15 - 17:15				
16:30								
16:45								
17:00								WS- Gymnastik 17:00 - 18:00
17:15								
17:30	Flemmingsportgruppe 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	Abnehmen Leicht gemacht 18:45 19:45	WS- Gymnastik 18:45- 19:45	WS- Gymnastik 18:45- 19:45	WS- Gymnastik 18:45- 19:45				
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
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](mailto:info@chemnitz-vital.de).

Sekundärprävention

Rehabilitationssport

Primärprävention