

Kursübersicht 2025

Sommervariante

WAS? Special Kurse

WANN? Jeweils Dienstags

- ✓ Kurs 1: 17.00 Uhr
- ✓ Kurs 2: 18.10 Uhr

WO? VBFA, Chemnitzthalstraße 66A,

- 09114 Chemnitz
- ✓ Kurswiese (Outdoor)
bei schönem Wetter
- ✓ Turnhalle (Indoor)
bei schlechtem Wetter)

WIE VIEL KURS GEBÜHR?

- ✓ 10€ / bei Teilnahme an einem Kurs pro Woche (nur Kurs 1 ODER Kurs 2)
- ✓ 18€ / bei Teilnahme an 2 Kursen pro Woche (Kurs 1+2)
- ✓ 10er Karte / 10 Kurse: 90€
- ✓ 15er Karte / 15 Kurse: 128€
- ✓ 20er Karte / 20 Kurse: 160€
- ✓ Abrechnung über Krankenkasse: nur bei Ihrer AOK Plus möglich!

Dienstags	03.06.2025	Kurs 1: Bauch Beine Po Kurs 2: Dehnung für den gesamten Körper	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	10.06.2025	Kurs 1: Bauch und Rücken Highlight Kurs 2: Gut zu Fuß - Fußtraining	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	17.06.2025	Kurs 1: Atmung & Rippen Kurs 2: Zumba (Ausdauerworkout)	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	24.06.2025	Kurs 1: Kniestabilisation Kurs 2: BodyBalance	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	01.07.2025	Kurs 1: Aufrecht durchs Leben Kurs 2: Zirkel Fit (Kreistraining)	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	08.07.2025	Kurs 1: Gleichgewichtstraining Kurs 2: Total Body Workout	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	15.07.2025	Kurs 1: Mobilisation / Mobility Kurs 2: Bauch Express	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	22.07.2025	Kurs 1: Koordinationstraining Kurs 2: Vitales Becken und freie Hüften	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	29.07.2025	Kurs 1: Gesunder Rücken Kurs 2: Balance Yoga	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	05.08.2025	Kurs 1: Fußgymnastik Kurs 2: Piloxing (Mix aus Pilates und Boxen)	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	12.08.2025	Kurs 1: Aroha Kurs Kurs 2: Fit für die Halswirbelsäule	17.00 Uhr 18.10 Uhr
	19.08.2025	Kurspause	
	26.08.2025	Kurspause	
Dienstags	02.09.2025	Kurs 1: Tai Chi Kurs 2: Fit für die Lendenwirbelsäule	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	09.09.2025	Kurs 1: Functional Training Kurs 2: Stretch	17.00 Uhr 18.10 Uhr
Dienstags	16.09.2025	Kurs 1: Starke Schultern & mobile Brustwirbelsäule Kurs 2: FaszienFit	17.00 Uhr 18.10 Uhr