

# Kursübersicht

## 2026 Sommer

### 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 KURSGEBÜHR?

- ✓ 10€ / bei Teilnahme an einem Kurs pro Woche (nur Kurs 1 ODER Kurs 2)
- ✓ 17€ / bei Teilnahme an 2 Kursen pro Wo. (1+2)
- ✓ 10er Karte / 10 Kurse: 90€
- ✓ 15er Karte / 15 Kurse: 128€
- ✓ 20er Karte / 20 Kurse: 160€
- ✓ Abrechnung AOK Plus mgl.

Dienstags	<b>02.06.2026</b>	<b>Kurs 1: Gleichgewichtstraining</b> <b>Kurs 2: Bauch Beine Po</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Emily
Dienstags	<b>09.06.2026</b>	<b>Kurs 1: FaszienFit</b> <b>Kurs 2: Piloxing (Mix aus Pilates und Boxen)</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>16.06.2026</b>	<b>Kurs 1: Starke Schultern &amp; mobile Brustwirbelsäule</b> <b>Kurs 2: Bauch Express</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>23.06.2026</b>	<b>Kurs 1: Wirbelsäulengymnastik</b> <b>Kurs 2: Dehnung</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Emily
Dienstags	<b>30.06.2026</b>	<b>Kurs 1: Vitales Becken und freie Hüften</b> <b>Kurs 2: Cardio Fit</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>07.07.2026</b>	<b>Kurs 1: Hip Power – gezieltes Abduktoren Training</b> <b>Kurs 2: Bauch und Rücken Highlight</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Emily
Dienstags	<b>14.07.2026</b>	<b>Kurs 1: Kreistraining</b> <b>Kurs 2: Total Body Workout</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Emily
Dienstags	<b>21.07.2026</b>	<b>Kurs 1: Tai Chi</b> <b>Kurs 2: Aufrecht durchs Leben</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>28.07.2026</b>	<b>Kurs 1: Kniestabilisation</b> <b>Kurs 2: Zirkel Fit</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>04.08.2026</b>	<b>Kurs 1: Fit für die Lendenwirbelsäule</b> <b>Kurs 2: BodyBalance</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>11.08.2026</b>	<b>Kurs 1: Gesunder Rücken</b> <b>Kurs 2: Functional Training</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>18.08.2026</b>	<b>Kurs 1: Koordinationstraining</b> <b>Kurs 2: Balance Yoga</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>25.08.2026</b>	<b>Kurs 1: Mobilisation / Mobility</b> <b>Kurs 2: Aerobic Fun</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>01.09.2026</b>	<b>Kurs 1: Gesundheitszirkel</b> <b>Kurs 2: Fit für die Halswirbelsäule</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>08.09.2026</b>	<b>Kurs 1: Gut zu Fuß - Fußtraining</b> <b>Kurs 2: Qi Gong</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia
Dienstags	<b>15.09.2026</b>	<b>Kurs 1: Beckenbodentraining</b> <b>Kurs 2: Atmung &amp; Rippen</b>	17.00 Uhr 18.10 Uhr	Julia