

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 KURS GEBÜHR?

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