

Kursübersicht 2027 Sommer

Special Kurse

Dienstag, 25.05.27	Kurs 1: Mobilisation / Mobility Kurs 2: Gesundheitszirkel	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 01.06.27	Kurs 1: Gleichgewichtstraining / Body Balance Kurs 2: Bauch Beine Po	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 08.06.27	Kurs 1: Fit für die Lendenwirbelsäule Kurs 2: Total Body Workout	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 15.06.27	Kurs 1: Starke Schultern & mobile Brustwirbelsäule Kurs 2: Bauch Express	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 22.06.27	Kurs 1: Wirbelsäulengymnastik Kurs 2: Dehnung	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 29.06.27	Kurs 1: Vitales Becken und freie Hüften Kurs 2: Cardio Fit mit Koordinationserwärmung	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 06.07.27	Kurs 1: Aufrecht durchs Leben / Gesunder Rücken Kurs 2: Bauch und Rücken Highlight	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 13.07.27	Kurs 1: Kniestabilisation / Gut zu Fuß - Fußtraining Kurs 2: Hip Power – gezieltes Abduktoren Training	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 20.07.27	Kurs 1: Fit für die Halswirbelsäule Kurs 2: Functional Training	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr
Dienstag, 27.07.27	Kurs 1: Atmung & Rippen Kurs 2: Zirkel Fit	17.00 – 18.00 Uhr 18.05 – 19.05 Uhr

WO? VBFA, Chemnitzthalstraße 66A, 09114 Chemnitz

- ✓ Kurswiese (Outdoor)
- ✓ Turnhalle (Indoor)

WIE VIEL KURS GEBÜHR?

- ✓ 10€ / bei Teilnahme an einem Kurs pro Wo. (nur Kurs 1 ODER Kurs 2)
- ✓ 17€ / 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 AOK Plus oder andere Krankenkasse möglich!