

MONTAG

11:00 Uhr - 12:00 Uhr
Pilates Anfänger

DIENSTAG***NEU***

in der Physiotherapie

10:30 - 11:15 Uhr
SeniorFit

10:00 - 11:00 Uhr
Yoga Senioren

MITTWOCH

10:00 - 11:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

DONNERSTAG**FREITAG**

14:45 - 15:30 Uhr
Osteoporosegruppe

NEU im Fitness
14:00 - 14:45 Uhr
Lungensport

im Fitness
15:45 - 16:45 Uhr
**Autogenes Training/
Progressive Muskel-
entspannung**

15:15 - 15:45 Uhr
Tabata

14:00 - 14:45 Uhr
Seniorengymnastik

16:00 - 17:00 Uhr
Rückengesundheit

16:00 - 17:00 Uhr
Bambiniturnen

16:00 - 17:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

16:00 - 16:45 Uhr
Osteoporosegruppe

16:30 - 17:30 Uhr
Pump dich fit!

17:00 - 18:00 Uhr
Rückengesundheit

17:00 - 18:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

17:00 - 18:00 Uhr
Pilates

17:00 - 18:00 Uhr
Rückengesundheit

17:00 - 18:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

17:15 - 18:15 Uhr
Drums Alive

18:00 - 19:00 Uhr
Pilates

18:10 - 19:15 Uhr
Yoga Mittelstufe

18:00 - 19:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

18:30 - 19:30 Uhr
Yoga Mittelstufe

18:00 - 19:00 Uhr
Step and Pump

19:00 - 20:00 Uhr
Pilates

19:15 - 20:15 Uhr
Yoga Anfänger

19:00 - 20:00 Uhr
Pilates

19:30 - 20:30 Uhr
Yoga Mittelstufe

19:15 - 20:15 Uhr
Zumba

20:00 - 21:00 Uhr
Pilates

20:30 - 21:00 Uhr
„Frauenpower“

20:00 - 21:00 Uhr
Rückenschule

**KONTAKT**

Gesundheitszentrum
Rudolf Virchow Klinikum Glauchau

Fitnessbereich
Virchowstraße 18
08371 Glauchau

Telefon **03763 / 43 1040**

E-Mail
fitness@klinikum-glauchau.de

Ansprechpartner
Frau Anett Velebil
Dipl.-Sportlehrerin
Leiterin Gesundheitszentrum