

MONTAG**DIENSTAG****MITTWOCH****DONNERSTAG****FREITAG**

NEU
in der Physiotherapie
10:30 - 11:15 Uhr
SeniorFit*

NEU
in der Physiotherapie
09:00 - 10:00 Uhr
Rückenschule*

10:00 - 11:00 Uhr
Yoga Senioren

10:00 - 11:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

NEU im Fitness
14:45 - 15:30 Uhr
Osteoporosegruppe**

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

14:00 - 15:00 Uhr
**Schritt für Schritt
richtig fit!**

NEU im Fitness
15:45 - 16:45 Uhr
Autogenes Training*

15:15 - 15:45 Uhr
Tabata

15:00 - 15:45 Uhr
Seniorengymnastik*

16:00 - 17:00 Uhr
Yoga Anfänger

16:00 - 17:00 Uhr
Bambiniturnen

16:00 - 17:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

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

16:00 - 17:00 Uhr
RückenAktiv

16:00 - 17:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

17:00 - 18:00 Uhr
RückenAktiv

17:00 - 18:00 Uhr
Yoga Mittelstufe

17:00 - 18:00 Uhr
Pilates

17:00 - 18:00 Uhr
RückenAktiv

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