



Rudolf Virchow
GESUNDHEITSZENTRUM

KONTAKT

Rudolf Virchow
Gesundheitszentrum

Virchowstraße 18
08371 Glauchau

Fitness "Aktiv"

Telefon 03763 / 43-2830

E-Mail
fitness@
gesundheitszentrum-glauchau.de

www.gesundheitszentrum-
glauchau.de

TH - Therapiehalle
G1 - Gymnastikraum 1
G2 - Gymnastikraum 2
RR - Ruheraum

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11:00 - 12:00 Uhr <i>G2</i> Pilates				10:00 - 11:00 Uhr <i>G2</i> Rückengesundheit
14:45 - 15:30 Uhr <i>G1</i> Osteoporosetraining			14:45 - 15:45 Uhr <i>G1</i> Beckenbodenschule	14:00 - 15:00 Uhr <i>G1</i> Seniorengymnastik
	15:00 - 16:00 Uhr <i>TH</i> Rückengesundheit	15:15 - 15:45 Uhr <i>G1</i> Tabata		
16:00 - 17:00 Uhr <i>TH</i> Rückengesundheit		16:00 - 17:00 Uhr <i>G1</i> Sanfte Gymnastik	16:00 - 17:00 Uhr <i>RR</i> Fitness im Tuch	16:30 - 17:30 Uhr <i>TH</i> Intervalltraining
			16:00 - 17:00 Uhr <i>G1</i> Lungensport	
	17:00 - 18:00 Uhr <i>TH</i> Rückengesundheit	16:50 - 17:50 Uhr <i>G2</i> Pilates	17:00 - 18:00 Uhr <i>TH</i> Rückengesundheit	
			17:15 - 18:15 Uhr <i>G1</i> Drums Alive	
	18:00 - 19:00 Uhr <i>TH</i> Step-Mega-Mix		18:00 - 18:45 Uhr <i>TH</i> Figurtraining Intensiv	
	18:45 - 19:45 Uhr <i>G2</i> Pilates	19:15 - 20:15 Uhr <i>RR</i> Fitness im Tuch	19:00 - 20:00 Uhr <i>G2</i> Pilates	
20:00 - 21:00 Uhr <i>G2</i> Pilates		20:00 - 21:00 Uhr <i>G2</i> Rückenschule		