



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 G2 Pilates				10:00 - 11:00 Uhr G2 Rückengesundheit
13:15 - 14:00 Uhr G1 Osteoporosetraining			13:00 - 14:00 Uhr G2 Pilates	14:00 - 15:00 Uhr G1 Seniorengymnastik
			14:45 - 15:45 Uhr G1 Beckenbodenschule	
	15:00 - 16:00 Uhr TH Rückengesundheit	15:15 - 15:45 Uhr G1 Tabata		
16:00 - 17:00 Uhr TH Rückengesundheit	15:45 - 16:45 Uhr RR Bewegung im Tuch	16:00 - 17:00 Uhr G1 Sanfte Gymnastik	16:00 - 17:00 Uhr RR Bewegung im Tuch	16:30 - 17:30 Uhr TH Intervalltraining
			16:00 - 17:00 Uhr G1 Lungensport	
17:00 - 18:00 Uhr TH Rückengesundheit		16:50 - 17:50 Uhr G2 Pilates	17:00 - 18:00 Uhr TH Rückengesundheit	
			17:15 - 18:15 Uhr G1 Drums Alive	
			17:15 - 18:15 Uhr G2 Pilates	
18:00 - 19:00 Uhr TH Step-Mega-Mix			18:00 - 18:45 Uhr TH Rückengesundheit	
18:45 - 19:45 Uhr G2 Pilates	19:15 - 20:15 Uhr RR Bewegung im Tuch	19:00 - 20:00 Uhr G2 Pilates		
20:00 - 21:00 Uhr G2 Pilates		20:00 - 21:00 Uhr G2 Rückenschule		