

KURSE IM FORUM AM CAROLAPLATZ (AB SEPTEMBER 2020)



SMI-fit.SPORTIVATION.DE

MONTAG

Yoga am Morgen
Sonnengruß in den Tag
07.15 – 08.15 Uhr

Kursleitung: Kristin Stary

DIENSTAG

Fit im Büro
Die bewegte Pause
12.00 – 12.30 Uhr

Kursleitung: Norman Heidenbluth

Tai Chi

Entspannt und ausgeglichen
14.00 – 15.00 Uhr

Kursleitung: Heidi Klebrowski

Faszienkurs

Freiheit und Beweglichkeit
12.45 – 13.15 Uhr

Kursleitung: Norman Heidenbluth

Rückenkurs sanft

Starker Rücken, freier Geist
15.45 – 16.45 Uhr

Kursleitung: Marie Behner

Rückenkurs

Starker Rücken, freier Geist
17.00 – 18.00 Uhr

Kursleitung: Marie Behner

MITTWOCH

Rückenkurs 50+
Starker Rücken, freier Geist
08.30 – 09.30 Uhr

Kursleitung: Matthias Rocktäschel

Pilates

Entspannt Körper und Geist
11.45 – 12.45 Uhr

Kursleitung: Daniela Gruner

Pilates

Entspannt Körper und Geist
13.00 – 14.00 Uhr

Kursleitung: Daniela Gruner

Zumba

Tanz Dich fit
16.30-17.30 Uhr

Kursleitung: Julia Schmidt

Bauch-Beine-Po

Problemzonen ade
17.45-18.45 Uhr

Kursleitung: Pauline Beitz

DONNERSTAG

Yoga alle Level
Mit Ruhe und Kraft zur Mitte
08.00 – 09.00 Uhr

Kursleitung: Matthias Rocktäschel

Yoga Einsteiger

Mit Baum und Hund gesund
12.00 – 13.00 Uhr

Kursleitung: Marina Moskovskaya

Yoga alle Level

Mit Ruhe und Kraft zur Mitte
16.00 – 17.00 Uhr

Kursleitung: Marina Moskovskaya

FREITAG

Yoga sanft
Fließend, leicht, meditativ
08.00 – 09.00 Uhr

Kursleitung: Peter Brose

**ANMELDUNG/
KONTAKT:**

JULIANE FISCHER
(03 51) 30 98 60 50

E-MAIL:
smifit@sportivation.de

ORT: Wilhelm-Buck-Straße 2
01097 Dresden / 1. Etage

SPORTIVATION
FÜR VITALE UNTERNEHMEN