



KURSE IM FORUM AM CAROLAPLATZ (AB OKTOBER 2024)

MONTAG

Yoga am Morgen
Sonnengruß in den Tag
07.15 – 08.15 Uhr

Kursleitung: Laura Bergmann

DIENSTAG

Faszienkurs
Fit im Büro
12.30 – 13.15 Uhr

Kursleitung: Norman Heidenbluth

Rückenkurs
Starker Rücken, freier Geist
16.15 – 17.15 Uhr

Kursleitung: Alex Tourinho

Rückenkurs
Starker Rücken, freier Geist
17.00 – 18.00 Uhr

Kursleitung: Alex Tourinho

MITTWOCH

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

Kursleitung: Andreas Elst

Pilates
Entspannt Körper und Geist
11.45 – 12.45 Uhr

Kursleitung: Antje Grüner

Zumba
Tanz Dich fit
16.30-17.30 Uhr

Kursleitung: Nahomy Quintero

Bauch-Beine-Po
Problemzonen ade
17.45-18.45 Uhr

Kursleitung: Franziska Welsch

DONNERSTAG

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

Kursleitung: Torsten Schubert

Yoga alle Level
Mit Baum und Hund gesund
12.15 – 13.15 Uhr

Kursleitung: Julia Quitral

Yoga alle Level
Mit Ruhe und Kraft zur Mitte
16.00 – 17.00 Uhr

Kursleitung: Julia Lauenroth

FREITAG

Yoga sanft
Fließend, leicht, meditativ
08.00 – 09.00 Uhr

Kursleitung: Laura Bergmann

**ANMELDUNG/
KONTAKT:**

PAUL JUNGHANS
(03 51) 30 98 60 50

E-MAIL:
kursraum@sportivation.de

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

SPORTIVATION
FÜR VITALE UNTERNEHMEN