



# KURSE IM FORUM AM CAROLAPLATZ (AB JANUAR 2025)

## MONTAG

### Rückenkurs

Starker Rücken, freier Geist  
16.00 – 17.00 Uhr  
Kursleitung: Alex

## DIENSTAG

### Faszienkurs

Fit im Büro  
12.30 – 13.15 Uhr  
Kursleitung: Norman

### Rückenkurs

Starker Rücken, freier Geist  
16.00 – 17.00 Uhr  
Kursleitung: Alex

## MITTWOCH

### Rückenkurs sanft

Starker Rücken, freier Geist  
08.30 – 09.30 Uhr  
Kursleitung: Andreas

### Pilates

Stärkt Körper und Geist  
11.30 – 12.30 Uhr  
Kursleitung: Antje

### Pilates

Stärkt Körper und Geist  
12.45 – 13.45 Uhr  
Kursleitung: Antje

### Zumba

Tanz Dich fit  
16.30 – 17.30 Uhr  
Kursleitung: Katja

### Bauch-Beine-Po

Problemzonen ade  
17.45 – 18.45 Uhr  
Kursleitung: Katja

## DONNERSTAG

### Yoga alle Level

Mit Ruhe und Kraft zur Mitte  
08.00 – 09.00 Uhr  
Kursleitung: Lisa

### Yoga alle Level

Mit Baum und Hund gesund  
12.15 – 13.15 Uhr  
Kursleitung: Julia

### Yoga alle Level

Mit Ruhe und Kraft zur Mitte  
16.00 – 17.00 Uhr  
Kursleitung: Katja

### Rückenkurs

Starker Rücken, freier Geist  
17.15 – 18.15 Uhr  
Kursleitung: Katja

## FREITAG

### Yoga sanft

Fließend, leicht, meditativ  
08.00 – 09.00 Uhr  
Kursleitung: Laura

**ANMELDUNG/  
KONTAKT:**

**PAUL JUNGHANS**  
(03 51) 30 98 60 50

**E-MAIL:**  
[kursraum@sportivation.de](mailto:kursraum@sportivation.de)

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

**SPORTIVATION**  
FÜR VITALE UNTERNEHMEN