



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

ORT: Wilhelm-Buck-Straße 2
10197 Dresden / 1. Etage

SPORTIVATION
FÜR VITALE UNTERNEHMEN