



KURSE IM FORUM AM CAROLAPLATZ

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Rückenkurs

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



**ANMELDUNG/
KONTAKT:**

PAUL JUNGHANS
(03 51) 30 98 60 50

E-MAIL:
kursraum@sportivation.de

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

SPIRITION
FÜR VITALE UNTERNEHMEN



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: Nahomy

Bauch-Beine-Po

Problemzonen ade
17.45 - 18.45 Uhr
Kursleitung: Katja

Yoga alle Level

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

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