

KURSE IM FORUM AM CAROLAPLATZ (AB JULI 2023)



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
17.00 – 18.00 Uhr

Kursleitung: Alex Tourinho

Rückenkurs

Starker Rücken, freier Geist
16.15 – 17.15 Uhr

Kursleitung: Alex Tourinho

Powerkurs

Energie im Feierabend
18.00 – 19.00 Uhr

Kursleitung: Ben Kohlert

Neu im September

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: Hannah Kelly

Zumba

Tanz Dich fit
16.30-17.30 Uhr

Kursleitung: Madlen Paul

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 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: Laura Bergmann

**ANMELDUNG/
KONTAKT:**

BEN KOHLERT
(03 51) 30 98 60 50

E-MAIL:
kursraum@sportivation.de

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

SPORTIVATION
FÜR VITALE UNTERNEHMEN