



# KURSE IM FORUM AM CAROLAPLATZ (AB MAI 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  
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 Antequera  
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 für Einsteiger**  
Mit Baum und Hund gesund  
12.15 – 13.15 Uhr

Kursleitung: Luisa Moh

**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](mailto:kursraum@sportivation.de)

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

**SPORTIVATION**  
FÜR VITALE UNTERNEHMEN