

Gesundheitskurse

Eine Teilkostenerstattung ist durch alle gesetzlichen Krankenkassen möglich!

> Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich! <

Montag

Gymnastikraum ADH

09.00- 10.30 Uhr DELFI für dein Baby... mit Annett **ab 27.08. 2018**

Dienstag

Gymnastikraum ADH

09.00- 10.00 Uhr „HuB durch Ganzkörpertraining“ für Mami`s mit Baby ...mit Susi
10.15- 11.15 Uhr für Mami`s mit Baby... mit Susi

Gymnastikraum ADH

17.30- 19.00 Uhr Yoga für Einsteiger... mit Mirka **ab 03.07. 2018**
19.00- 20.30 Uhr Yoga für TN mit Vorkenntnissen...mit Mirka **ab 03.07.2018**

Donnerstag

Gymnastikraum ADH

09.00- 10.00 Uhr für Mami`s mit Baby... mit Susi
10.15- 11.15 Uhr für Mami`s mit Baby... mit Susi

Turnhalle LFS (i. d. Sommerferien: Turnerstraße)

19.30- 20.30 Uhr Bewegen statt Schonen/ Rücken... mit Susi **ab 05.07. 2018**

Gymnastikraum ADH

18- 19.30Uhr Yoga für TN mit Vorkenntnissen... mit Mirka **ab 05.07. 2018**

Trainingsorte:

- ADH: 1. OG, Alfred- Damm- Heim, Pesterwitzer Str. 6, Freital- Wurgwitz
- LFS: Wilhelmine- Reichard- Schule (Lernförderschule), Zauckeroder Str. 4, Freital- Döhlen
- POI: Tunhalle der GS Poisental, Poisentalstraße 79, 01705 Freital

Kosten je 10 Einheiten 60/ 90min:

- Für Mami`s mit Baby- **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining:** 95,00€
- Rücken- **Bewegen statt Schonen:** 85,00€
- **HathaYoga:** 120,00€
- **DELFI für dein Baby:** 100,00€