

# Gesundheitskurse

**Eine Teilkostenerstattung ist durch alle gesetzlichen Krankenkassen möglich!**

**> Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich! <**

---

## Montag

### Gymnastikraum ADH

09.30- 10.30 Uhr DELFI für dein Baby... mit Annett ab 14.05. 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 03.04. 2018  
19.00- 20.30 Uhr Yoga für TN mit Vorkenntnissen...mit Mirka ab 03.04.2018

## 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

19.30- 20.30 Uhr Bewegen statt Schonen/ Rücken... mit Susi ab 05.04. 2018

### Gymnastikraum ADH

18- 19.30Uhr Yoga für TN mit Vorkenntnissen... mit Mirka ab 12.04. 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€