

# Yoga- und Entspannungskurse

Blau gekennzeichnete Kurse sind voll - Anmeldung über pro WINNER CLOUD!

## Montag

### Gymnastikraum ADH

17.30-19.00 Uhr Hatha Yoga & Relax ...mit Mirka

19.15-20.30 Uhr Entspannen mit Klangschalen ...mit Katrin

## Dienstag

### Gymnastikraum ADH

18.00-19.00 Uhr YogaFlow (mit Vorkenntnissen)...mit Mirka

19.15-20.15 Uhr YogaFlow (mit Vorkenntnissen)... mit Mirka

## Mittwoch

### Gymnastikraum ADH

10.15-11.45 Uhr HathaYoga... mit Mirka

17.30-18.30Uhr Yoga/ Pilates... mit Steffi

18.45-19.45Uhr YogaFit... mit Steffi

## Donnerstag

### Gymnastikraum ADH

16.15-17.15 Uhr Yoga für Schwangere ...mit Nicole

17.30-18.30Uhr Hatha Yoga... mit Nicole

18.45-19.45Uhr Hatha Yoga... mit Nicole

## → Trainingsort:

- ADH: 1. OG, Alfred- Damm- Heim, Pesterwitzer Str. 6, Freital/ OT Wurgwitz