

# Begegnungs- & Beratungszentrum

„Am Friedensstein“ Dresdner Str. 3 in 01156 Dresden

Tel.: 0351. 45 25 63 28

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
DIEZGER



## Kurse & Sportgruppen

### Montag I

10 -11 Uhr **Senioren- Fitness-Tanz** im Tanzzentrum Cossebaude  
18 - 19.30 Uhr „**Sanftes Yoga & Tiefenentspannung**“

### Dienstag I

9.30 - 10.30 Uhr **Frauengymnastik**  
19.30 Uhr **Yoga**

### Mittwoch I

10 -11Uhr **Sitzgymnastik**  
13.30-14 Uhr **Sitzgymnastik**  
17- 18Uhr „**Stuhl-Yoga & Entspannung**“  
18.30- 20 Uhr „**Sanftes Yoga & Tiefenentspannung**“

### Donnerstag I

9.30 -10.30 Uhr **Frauengymnastik**  
19 Uhr (im 2- Wochen- Rhythmus) **Spontanes QiGong**

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**