



Kurse & Sportgruppen

Montag

10 Uhr

Senioren- Fitness-Tanz

im Tanzzentrum Cossebaude

17.30 Uhr

„Sanftes Yoga & Tiefenentspannung“

Dienstag

09.30 Uhr

Frauengymnastik

19.30 Uhr

Yoga

Mittwoch

10 Uhr

Sitzgymnastik

13.30 Uhr

Sitzgymnastik

17 Uhr

„Stuhl-Yoga & Entspannung“

18.30 Uhr

„Sanftes Yoga & Tiefenentspannung“

Donnerstag

09.30 Uhr

Frauengymnastik

17 Uhr

**Beweglicher durch Funktionstraining
mit dem Landesselbsthilfeverband
Sachsen für Osteoporose**

Um Anmeldung
vor den Kursen &
Veranstaltungen
wird gebeten.
0351 45 25 63 28