



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**

Eine Anmeldung ist erforderlich.