

# Kursplan Fit & Gesund

Montag	Mittwoch
19:00 - 20:30 Uhr	16:45 - 17:45 Uhr
Yoga	Reha Sport
	18:00 - 19:00 Uhr
	Zumba
	19:00 - 20:00 Uhr
	RückenFit *KrankenkassenKurs

Gymnastikraum (Spiegelraum) des Weißeritzgymnasiums, Körnerstr. 25, 01705 Freital

Waldblick Oberschule, Waldblick 42, 01705 Freital

\*Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung