



Rudolf Virchow  
**GESUNDHEITZENTRUM**

## KONTAKT

Rudolf Virchow  
**Gesundheitszentrum**

Virchowstraße 18  
08371 Glauchau

## Fitness "Entspannung"

**Telefon** 03763 / 43-2830

### E-Mail

fitness@  
gesundheitszentrum-glauchau.de

www.gesundheitszentrum-  
glauchau.de

G1 - Gymnastikraum 1

G2 - Gymnastikraum 2

RR - Ruheraum

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			07:30 - 08:30 Uhr <i>G2</i> <b>Guten Morgen Yoga</b>	
	10:00 - 11:00 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Senioren</b>	10:00 - 11:00 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>	09:30 - 11:00 Uhr <i>G2</i> <b>Yin Yoga</b>	
	16:00 - 17:00 Uhr <i>RR</i> <b>Autogenes Training</b>	16:00 - 17:00 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>	16:00 - 17:00 Uhr <i>G1</i> <b>Yoga Senioren</b>	
		16:00 - 17:00 Uhr <i>RR</i> <b>Entspannung im Tuch</b>		
		17:00 - 17:30 Uhr <i>G2</i> <b>Yin Yoga</b>	17:00 - 18:00 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>	17:30 - 18:30 Uhr <i>RR</i> <b>PMR</b>
		18:10 - 19:15 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>	17:55 - 18:55 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>	18:30 - 19:30 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>
		19:15 - 20:15 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Anfänger</b>	19:30 - 20:30 Uhr <i>G2</i> <b>Yoga Mittelstufe</b>	