



## 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

10:00 - 11:00 Uhr *G2*  
**Yoga Senioren**

10:00 - 11:00 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**

09:30 - 11:00 Uhr *G2*  
**Yin Yoga**

15:30 - 16:30 Uhr *RR*  
**Autogenes Training  
oder  
PMR**

16:00 - 17:00 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**

16:00 - 17:00 Uhr *G2*  
**Yoga Senioren**

17:00 - 17:30 Uhr *G2*  
**Yin Yoga**

17:00 - 18:00 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**

17:00 - 18:00 Uhr *G1*  
**Qi Gong**

18:10 - 19:15 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**

17:55 - 18:55 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**

18:30 - 19:30 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**

19:15 - 20:15 Uhr *G2*  
**Yoga Anfänger**

19:30 - 20:30 Uhr *G2*  
**Yoga Mittelstufe**