



Livia Seifert

Pädagogin-Dozentin-Trainerin



MITGLIED
DEUTSCHER
WELLNESS VERBAND

ladenatelier federleicht
Tanz- und Bewegungsstudio PICCOLINA
Inh. Livia Seifert
Schützengasse 14 – 01067 Dresden
c/o Pension Heil, Kursraum, Leipziger Straße 8, 01662 Meißen
Tel. 0173 5935075

Stand: September 2022 **Änderungen vorbehalten. Vorherige telefonische oder schriftliche Anmeldung ist erforderlich.**

Wellnessmassagen (Salzgrotte Meißen), Personal Training, Einzel-Coaching / Einzel-Beratungen (Tänzerische Bewegung / Entspannung & Persönlichkeitsentwicklung / Pilates spezial) nach Vereinbarung außerhalb der Kurszeiten. Hausbesuche möglich.

An Tagen, an denen ich aufgrund meiner Dozententätigkeit außer Haus bin, und in den sächsischen Schulferien, kann es zu Änderungen im Kursplan kommen.

Freie Plätze – auch zum Nachholen bei Verhinderung - auf Anfrage.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 Uhr Seniorenkurs 1* Gemeindesaal		Vormittags Salzgrotte Meißen		Ganztägig Salzgrotte Meißen
10.30 Uhr Seniorenkurs 2* Gemeindesaal	10.30 Uhr Seniorenkurs 1*		11.00 Uhr Seniorenkurs 3 - Rücken spezial*	
	12.00 Uhr Bewegte Pause - (geschlossener Kurs)		12.00 Uhr Barre - Fuß spezial	
	13.30 Uhr Seniorenkurs 2*		13.30 Uhr Seniorenkurs 4 - Osteoporose und Sturz- prävention spezial	
16.15 Uhr Seniorenkurs**		16.30 Uhr Barre / Ballett Lev. 1-2		
17.30 Uhr Pilates Grundlagen 3 freie Plätze		17.30 Uhr Barre workout Lev. 2-3*	17.30 Uhr Dresden Barre Lev. 1-2*	
19.00 Uhr Pilates Grundlagen**		19.00 Uhr Barre Lev. 1-2*		

* Kurs ausgebucht

** Kurs in Planung