

Montag

Turnhalle: Turnerstraße

18.30- 19.30 Uhr DanceMix & Bauch mit Susi

19.30- 20.30 Uhr BBP & Rücken mit Susi

20.30- 21.15 Uhr Tabata mit Susi

Turnhalle: Wilhelmine- Reichard- Schule

19.00- 20.00 Uhr BBP & Rücken mit Claudia R.

Dienstag

Gymnastikraum: Alfred- Damm- Heim

17.30- 19.00 Uhr Yoga für Einsteiger mit Mirka

19.00- 20.30 Uhr Yoga für TN mit Vorkenntnissen... mit Mirka

Mittwoch

Turnhalle: Wilhelmine- Reichard- Schule

17.30- 18.30 Uhr RückenFit mit Sylvia

18.30- 19.30 Uhr Zumba® mit Sylvia

19.30- 20.30 Uhr BBP & Rücken mit Claudia H.

20.30- 21.30 Uhr Tabata & Relax mit Claudia H.

Donnerstag

Turnhalle: Wilhelmine- Reichard- Schule

18.30- 19.30 Uhr BBP & Rücken mit Susi

19.30- 20.30 Uhr Bewegen statt Schonen- Rücken mit Susi

Gymnastikraum: Alfred- Damm- Heim

18-19.30 Uhr Yoga für TN mit Vorkenntnissen... mit Mirka ab 12.04.

Freitag

Turnhalle: Poisentale Grundschule

17.30- 18.30 Uhr BBP/ Rücken & Relax mit Susi

18.45- 19.45 Uhr Drums Alive® mit Susi

Trainingsorte/ Adressen:

- Turnhalle Turnerstraße 14, Freital- Potschappel
- Turnhalle Wilhelmine-Reichard-Schule (Lernförderschule), Zauckeroder Str. 4, Freital- Döhlen
- Turnhalle Grundschule Poisentale, Poisentalestr. 79, Freital