

## 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./ Manuela

## 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.

### Outdoor Kurs/ am Windberg (und and. Laufstrecken)

18.30-19.30 Uhr FiiWa- Fitness im Wald mit Susi

## 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 Vorkenntnisse ...mit Mirka

## Freitag

### Turnhalle: Poisentale Grundschule (1.7.-31.08. keine Kurse)

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