

Ferien- und Sommerkursplan 01.07. – 10.08. 2018

Liebe Teilnehmer, in den Ferien und der Sommerzeit haben wir verschiedene Kursangebote für Euch ausgewählt. Bei heißen Temperaturen werden wir der Gesundheit zu Liebe die Kursinhalte entsprechend anpassen.

**Wir wünschen Euch allen eine schöne Ferien-, Sommer- und verdiente
Urlaubszeit.** 😊

Montag

Turnhalle: Turnerstraße 14, 01705 Freital

18.30 - 19.30 Uhr Dance Mix mit Susi

19.30 - 20.30 Uhr BBP & Relax mit Susi

Dienstag

Gymnastikraum: Alfred- Damm- Heim, Pesterwitzer Straße 6, 01705 Freital

18.30 - 20.00 Uhr Yoga (für Teilnehmer mit Vorkenntnissen) mit Mirka

> gilt für Juli, August und September / ab 2.10. wieder 17.30 Uhr (Einsteiger) bzw. 19 Uhr

Mittwoch

Turnhalle: Turnerstraße 14, 01705 Freital

18.30 - 19.30 Uhr Zumba® mit Sylvia

19.30 – 20.30 Uhr BBP mit Claudia

20.30 -21.30 Uhr Tabata & Relax mit Claudia

FiiWa- Fitness im Wald (Anmeldung erforderlich! 0351/6463223)

19.00 - 20.00 Uhr mit Susi

Donnerstag

Turnhalle: Turnerstraße 14, 01705 Freital

18.30 - 19.30 Uhr BBP & Rücken mit Susi

19.30 - 20.30 Uhr RückenFit mit Susi

> am Donnerstag 9.8. (letzte Ferienwoche) ist kein Training möglich!

Gymnastikraum: Alfred- Damm- Heim, Pesterwitzer Straße 6, 01705 Freital

18.00 - 19.30 Uhr Yoga (für Teilnehmer mit Vorkenntnissen) mit Mirka

> im Juli kein Training/ Start wieder ab 2.8.