

Kursangebote Fitness & Gesundheit

Anmeldung für die Kurse bitte wöchentlich über unsere Homepage/ Kurs-Login.

Montag

Gymnastikraum ADH

18.00 -19.30 Uhr Kundalini Yoga... mit Annette

Turnhalle Possendorf

18.00 Uhr BBP & Rücken...mit Alexandra

19.00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

Turnhalle Turnerstraße

18.30 Uhr DanceMix & Bauch ...mit Susi

19.30 Uhr BBP & Rücken...mit Susi

Turnhalle Ludwig- Richter GS

19.00 Uhr BBP & RückenFit...mit Julia

20.00 Uhr Fitness Balance ...mit Julia

Dienstag

Gymnastikraum ADH

18.00 Uhr Yoga ...mit Julia

19.00 Uhr RückenFit für MÄNNER ...mit Julia („Krankenkassen- Kurs“ ab 04.04.2023)

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

Neu 19.30 Uhr Hula Hoop ...mit Stephanie

Mittwoch

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

17.30 Uhr Zumba@...mit Diana

18.30 Uhr Zumba@...mit Diana

19.30 Uhr BBP & RückenFit... mit Claudia H.

20.30 Uhr Athletik Workout für MÄNNER... mit Claudia H.

Turnhalle Ludwig- Richter GS

18.30 Uhr BBP & Rücken...mit Julia

19.30 Uhr Athletik LADY...mit Julia

Donnerstag

Gymnastikraum ADH

18.00 -19.00 Uhr Yoga/ Pilates ... mit Steffi

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

18.30 Uhr BBP & Rücken...mit Claudia I.

19.30 Uhr RückenFit für ALLE...mit Claudia I. („Krankenkassen-Kurs“ ab 13.04.2023)

Gymnastikraum Physiotherapie Kreischa

19.00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

Freitag

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

17.15 Uhr Hula Hoop ...mit Annett Z.

Turnhalle Grundschule Poisental

17.30 Uhr Family Fitness (Dein Kind ist kostenfrei dabei! > 4) ... mit Susi



Muskelkater
Freital e.V.

→ Trainingsorte/ Adressen:

- Turnhalle Turnerstraße 14, Freital- Potschappel
- Turnhalle der Wilhelmine- Reichard- Schule, Zuckeroder Straße 4a, 01705 Freital
- Gymnastikraum des Alfred-Damm-Heim (1.OG), Pesterwitzer Straße 6, Freital/ OT Wurgwitz
- Turnhalle Ludwig- Richter Grundschule, Ludwig- Richter Straße 1, Freital/ OF Birkigt
- Sportplatz Freital/ OT Birkigt, Zschiedger Weg (v.u. kommend am Strommast rechts zu den Gärten)
- Sportplatz Wurgwitz, Pesterwitzer Straße 6, 01705 Freital
- Turnhalle der Grundschule Poisental, Poisentalstraße 79, Freital
- Gymnastikraum des Alfred-Damm-Heim; Pesterwitzer Straße 6, 01705 Freital
- Gymnastikraum Kreischa in der Physiotherapie Frenzel, Am Mühlgraben 5, 01731 Kreischa
- Turnhalle Possendorf, Schulstraße 6, 01728 Bannewitz/ OT Possendorf

