

# Kursangebote Fitness & Gesundheit 04-06/2023

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

## Montag

→ **NEU Outdoor (Anmeldung über WhatsApp Gruppe) ab 17.04.2023**

18:30 Uhr FiiWa ...mit Claudia I.

### **Gymnastikraum ADH**

18:00 Uhr Kundalini Yoga (90min) ... 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 Kl.

20:00 Uhr Fitness Balance ...mit Julia Kl.

## Dienstag

→ **NEU Outdoor (Anmeldung über WhatsApp Gruppe) ab 18.04.2023**

18:30 Uhr FiiWa (Fitness im Wald)... mit Julia Ki.

### **Gymnastikraum ADH**

18:00 Uhr Yoga ...mit Julia

19:00 Uhr RückenFit für MÄNNER ...mit Julia („Krankenkassen- Kurs“ ab 04.04.2023))

## 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 Uhr Yoga/ Pilates (60min)... 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 Grundschule Poisental**

17:30 Uhr Family Fitness (Dein Kind ist kostenfrei dabei! > 4) ... mit Susi

### **Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)**

17:30 Uhr Hula Hoop (ab 12 Jahre) ...mit Annett Z.



Muskelkater  
Freital e.V.

### → Trainingsorte/ Adressen:

- Turnhalle Turnerstraße 14, Freital- Potschappel
- Turnhalle der Wilhelmine- Reichard- Schule, Zauckeroder 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 Poisentel, Poisentelstraße 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

