

Kursangebote Fitness & Gesundheit

Anmeldung für alle Kurse über „Kurs Login“ auf unserer Homepage!

Montag

Turnhalle Ringstraße/ Zuckerode

16-17 Uhr RückenFit für Männer... mit Claudia R. („Krankenkassen-Kurs“ Start: 19.09.)

Gymnastikraum ADH

18-19.30 Uhr Kundalini Yoga... mit Annette

Turnhalle Turnerstraße

18.30 Uhr DanceMix & Bauch ...mit Susi

19.30 Uhr BBP & Rücken...mit Susi

20.30 Uhr Athletik Workout für ALLE...mit Susi

Turnhalle Ludwig- Richter GS

19.00 Uhr BBP & RückenFit...mit Julia

20.00 Uhr Fitness Balance ...mit Julia

Turnhalle Possendorf

18.00 Uhr BBP & Rücken...mit Alexandra

19.00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

Dienstag

Outdoor/ Anmeldung über WhatsApp Gruppe

18.00 Uhr FiiWa (Fitness im Wald) ...mit Julia

19.00 Uhr FiiWa (Fitness im Wald) ...mit Julia

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

Neu ab 06.09. → 19.30-20.30 Uhr Hula Hoop ...mit Annett Z.

Mittwoch

Outdoor/ Anmeldung über WhatsApp Gruppe

17.00 Uhr Family Fitness Outdoor (Kind ist kostenfrei dabei! >7)...mit Steffi (bis 29.06.)

NEU ab 01.06. → 19.30 Uhr BBP & RückenFit... mit Claudia H. (Treff: TH Wilhelmine-Reichard-Schule)

NEU ab sofort → 20.30 Uhr Athletik Workout für Männer... mit Claudia H. (Treff: TH Wilhelmine-Reichard-Schule)

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

17.30 Uhr Zumba@...mit Diana

18.30 Uhr Zumba@...mit Diana

Turnhalle Ludwig- Richter GS

18.30 Uhr BBP & Rücken...mit Julia

19.30 Uhr Athletik Lady...mit Julia

Donnerstag

Turnhalle BSZ Freital-Burgk (Zugang vom Schülerparkplatz)

18.00 Uhr Zumba@ ...mit Katarina

Gymnastikraum ADH

17.30-18.30Uhr Yoga-Pilates für den Rücken... mit Steffi

18.45-19.45 Uhr Yoga Fit... mit Steffi

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

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

19.30 Uhr RückenFit...mit Claudia R. („Krankenkassen-Kurs“ Start: 22.09.)

Gymnastikraum Physiotherapie Kreischa

19.00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

Freitag

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

17.15-18.15Uhr Hula Hoop ...mit Annett Z.

Turnhalle Grundschule Poiental

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

18.30 Uhr Drums Alive® ...mit Susi



→ 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
- Turnhalle BSZ Freital-Burgk, Otto- Dix- Str.2, 01705 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