

Kursangebote Fitness & Gesundheit

Für eine Teilnahme an unseren Kursen bitte Anmeldung über unsere Homepage/ Kurs-Login

Montag

Turnhalle Ringstraße/ Zuckerode

16.00 Uhr RückenFit für MÄNNER... mit Claudia R. („Krankenkassen-Kurs“ Start: 10.10.)

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 (bis einschließlich 27.09.)

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

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

Gymnastikraum ADH

NEU ab 04.10. → 18.00 Uhr Yoga ...mit Julia

NEU ab 04.10. → 19.00 Uhr RückenFit für MÄNNER ...mit Julia („Krankenkassen- Kurs“ Start 04.10.)

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

Neu ab 06.09. → 19.30-20.30 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

Gymnastikraum ADH

NEU/ nur im November → 18.30-19.30 Uhr Qi Gong...mit Stefanie S. (Anmeldungen bitte bis 14.10.22 per Mail!)

Donnerstag

Gymnastikraum ADH

NEU ab 01.09. → 18.00-19.00 Uhr Yoga/ Pilates ... mit Steffi

Turnhalle BSZ Freital-Burgk (Zugang vom Schülerparkplatz)

18.00 Uhr Zumba@ ...mit Katarina

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

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

19.30 Uhr RückenFit für ALLE...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 Uhr Hula Hoop ...mit Annett Z.

Turnhalle Grundschule Poiental

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

Wieder ab 07.10. → 18.30 Uhr Drums Alive® ...mit Susi



→ 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
- 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

