

Kursangebote Fitness & Gesundheit

...ab 21.08.2023

Montag

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 Claudia I.

20:00 Uhr Fitness Balance ...mit Claudia I.

NEU → Online via ZOOM „Muskelkater around the world“ ab 02.10. 2023

19:30 Uhr FitnessBalance... mit Julia

Dienstag

Outdoor (Anmeldung über WhatsApp Gruppe) bis 29.09.2023

19:00 Uhr FiiWa (Fitness im Wald) ...mit Julia Ki.

Gymnastikraum ADH

18:00 Uhr Yoga ...mit Claudia F.

19:00 Uhr RückenFit für MÄNNER ...mit Anett K. („Krankenkassen- Kurs“ ab 10.10.2023)

Mittwoch

Achtung: 21.08.-22.12.2023 Sanierung der TH Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

Kursangebote siehe LuRi ↓

Turnhalle Ludwig-Richter-Grundschule

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 ALLE... mit Claudia H.

Donnerstag

Achtung: 21.08.-22.12.2023 Sanierung der TH Wilhelmine- Reichard- Schule (LFöSchule)

Kursangebote siehe BSZ Freital ↓

Turnhalle des Berufsschulzentrums „Otto Lilienthal“ Freital

18:30 Uhr BBP & Rücken...mit Claudia I.

19:30 Uhr RückenFit für ALLE ...mit Claudia I. („Krankenkassen-Kurs“ ab 05.10.2023)

Gymnastikraum ADH

18:00 Uhr Yoga/ Pilates (60min) ...mit Steffi

Gymnastikraum Physiotherapie Kreischa

19:00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

NEU → Online via ZOOM „Muskelkater around the world“ ab 05.10. 2023

19:30 Uhr Yoga... mit Julia

Freitag

Achtung: 21.08.-22.12.2023 Sanierung der TH Wilhelmine- Reichard- Schule

Kursangebot siehe BSZ Freital ↓

Turnhalle des Berufsschulzentrums „Otto Lilienthal“ Freital

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

Turnhalle Grundschule Poiental

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

18:30 Uhr Drums Alive... mit Susi **ab 15.09.2023**



→ 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
- Turnhalle des BSZ „Otto Liliental“, Otto-Dix-Str. 2, 01705 Freital



Muskelkater
Freital e.V.