

# Fitness- und Gesundheitskurse

Nur **blau** gekennzeichnete Kurse sind voll - Anmeldung über pro WINNER CLOUD!

## Montag

### **Turnhalle: TH Turnerstraße**

18.30 Uhr DanceMix & Bauch ...mit Susi

19.30 Uhr **BBP & Rücken**...mit Susi

20.30 Uhr Athletic Workout ...mit Susi

### **Turnhalle: Ludwig- Richter GS**

19.00 Uhr **BBP & RückenFit**...mit Julia

20.00 Uhr Zumba@ ...mit Sylvia *bis voraussichtlich Ende September*

20.00 Uhr Fitness Balance ...mit Julia **NEU ab voraussichtlich 5. Oktober**

### **Turnhalle Possendorf** *ab voraussichtlich 5. Oktober*

17.30 Uhr Zumba Gold@ (für Senioren) ...mit Sylvia

18.30 Uhr **BBP & Rücken** ...mit Sylvia

19.30 Uhr Zumba@ ...mit Sylvia

### **Gymnastikraum: Physiotherapie Kreischa**

17.15 Uhr **Zumba@** ...mit Alexandra

### **Sportplatz: Freital- Birgikt** *bis einschließlich 12. Oktober*

18.00 Uhr Bodyworkout ...mit Claudia H.

## Dienstag

### **Turnhalle Oberschule Dippoldiswalde**

18.15 Uhr Zumba@... mit Alexandra

### **FiiWa- Fitness im Wald/ in der Natur** *bis einschließlich 13. Oktober*

(Treffpunkt gibt's über Whatts App Gruppe)

18.30 Uhr Fitness im Wald ...mit Julia

19.30 Uhr Fitness im Wald ...mit Julia

## Mittwoch

### **Turnhalle: Wilhelmine- Reichard- Schule**

17.30 Uhr **Zumba@** ...mit Sylvia

18.30 Uhr **Zumba@** ...mit Sylvia

19.30 Uhr **BBP & Rücken** ...mit Claudia H. *wieder ab 21. Oktober*

20.30 Uhr **Athletik Workout für Männer** ... mit Claudia H. *ab 21. Oktober*

### **Sportplatz: Wurgwitz/ am ADH** *bis einschließlich 14. Oktober*

18.30 Uhr **BBP & Rücken** ...mit Claudia H. (bei Regen: 19.30 Uhr in der TH Wil-Rei.Schule)

19.45 Uhr **Athletic Workout für Männer** ...mit Claudia H. (bei Regen: 20.30 Uhr in der TH Wil-Rei.Schule)

### **Turnhalle: Ludwig- Richter GS**

19.00 Uhr **BBP & Rücken** ...mit Julia

20.00 Uhr **Athletic Lady** ...mit Julia

## **Donnerstag**

### **Turnhalle:Wilhelmine- Reichard- Schule**

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

19.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** ...mit Claudia R.

### **Turnhalle: Ludwig- Richter GS**

18.30 Uhr **Zumba® & Bauch** ...mit Sylvia

### **Gymnastikraum: Physiotherapie Kreischa**

19.00 Uhr **Zumba®** ...mit Alexandra

### **ZOOM App für zu Hause**

17.00 Uhr **Ganzkörper-Workout** ...mit Sylvia

*Meeting-ID: 857 9450 3009*

*Meeting - Password: M.Kater*

*<https://us02web.zoom.us/j/85794503009?pwd=LzkzL0RNcDBUUFJKOXNNa3VNcmZkUT09>*

## **Freitag**

### **Turnhalle: Grundschule Poisent**

18.00 Uhr **Drums Alive®** ...mit Susi/ Katrin

### **→ 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)
- Turnhalle der Grundschule Poisent, Poisentstraße 79, Freital
- Turnhalle Oberschule Dippoldiswalde, Karl- Marx-Platz2, 01744 Dippoldiswalde
- Gymnastikraum Kreischa in der Physiotherapie Frenzel, Am Mühlgraben 5, 01731 Kreischa
- Turnhalle Possendorf, Schulstraße 6, 01728 Bannewitz/ OT Possendorf