



**FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN**  
**Trainingsgruppen Abt. Fitness**

Tag	Kurs	Zeit	Trainer	Turnhalle
<b>Montag</b> 	Kundalini Yoga  BBP & Rücken Zumba®  Zumba BBP & Rücken Funktional Workout  BBP & RückenFit Fitness Balance	18.00 Uhr (90min)  18.00 Uhr 19.00 Uhr  18.00 Uhr 19.00 Uhr 20.00 Uhr  19.00 Uhr 20.00 Uhr	Annette  Alexandra Alexandra  Diana L. Susi Susi  Julia K. Julia K.	Gymnastikraum ADH  TH Possendorf TH Possendorf  TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule  TH Ludwig- Richter GS TH Ludwig- Richter GS
<b>Dienstag</b>  ("Krankenkassen-Kurs" ab 13.01.2026)	Lauftreff  Yoga  RückenFit für MÄNNER  Energy Yoga	18.00 Uhr  18.00 Uhr  19.00 Uhr  20.00 Uhr	Eric  Brit  Julia K.  Julia K.	Outdoor (Anmeldung WhatsApp)  Gymnastikraum ADH  TH Wilhelm.-Reichard-Schule  TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<b>Mittwoch</b>	Zumba® BBP & Rücken Athletic Workout  BBP & Rücken Athletic Lady  Zumba® Pilates	18.00 Uhr 19.00 Uhr 20.00 Uhr  18.30 Uhr 19.30 Uhr  18.00 Uhr 19.00 Uhr	Diana L. Claudia H. Claudia H.  Julia K. Julia K.  Diana C. Diana C.	TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule  TH Ludwig-Richter-GS TH Ludwig-Richter-GS  Gutshofbühne Pesterwitz Gutshofbühne Pesterwitz
<b>Donnerstag</b>  ("Krankenkassen-Kurs" ab 15.01.2026)  ("Krankenkassen-Kurs" ab 15.01.2026)  ("Krankenkassen-Kurs" ab 15.01.2026)	RückenFit für ALLE  BBP & Rücken RückenFit für ALLE  HathaYoga (60min) Hatha Yoga (75min)  DanceMix (bis 19.02.2026)  Zumba®  Nordic Walking	10:15 Uhr  18.30 Uhr 19.30 Uhr  18.00 Uhr 19.15 Uhr  18.30 Uhr  19.00 Uhr  18:30 Uhr	Susi  Claudia I. Claudia I.  Claudia F. Claudia F.  Sunny  Alexandra  Jana	Gymnastikraum ADH  TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule  Gymnastikraum ADH Gymnastikraum ADH  BSZ Freital  Physiotherapie Frenzel Kreischa  Outdoor (Anmeldung WhatsApp)
<b>Freitag</b>  -> Oktober bis April	Hula-Hoop (ab 12 Jahre)  Family Fitness Drums Alive	17.30 Uhr  17.30 Uhr 18.45 Uhr	Annett Z.  Melanie Susi/Katrin	TH Wilhelm.-Reichard-Schule  TH Grundschule Poisental TH Grundschule Poisental

## → Trainingsorte/ Adressen

### Kindersport:

- 
- Turnhalle/ Gymnastikraum des Weißenitzgymnasiums, Krönertstraße 25, 01705 Freital -
  - Turnhalle Johannisstraße, (Zugang: Jägerstraße), 01705 Freital
  - Turnhalle der Glückauf Grundschule, Straße der Stahlwerker 8, 01705 Freital
  - Turnhalle der Grundschule Poisental, Poisentalstraße 79, 01705 Freital
  - Turnhalle der Grundschule Ludwig-Richter, Ludwig-Richter-Str.1, 01705 Freital-Birkigt
  - Turnhalle Ringstraße 2, 01705 Freital
  - Turnhalle der Oberschule Waldblick, Waldblick 42, 01705 Freital
  - Turnhalle Lernförderorschule (Wilhelmine-Reichard-Schule) Zauckeroder Straße 4, 01705 Freital
  - Turnhalle BSZ Freital-Burgk, Otto-Dix-Str. 2, 01705 Freital
  - Turnhalle der Geschwister-Scholl-OS, Richard-Wolf-Str.1, 01705 Freital-Hainsberg
  - > Eingang Neubau: am Haupteingang gr. TH linksseitig vorbeilaufen

## → Trainingsorte/ Adressen

### Fitness:

- 
- 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 Poisental, Poisentalstraße 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 Bannowitz/ OT Possendorf
  - Turnhalle des BSZ „Otto Liliental“, Otto-Dix-Str. 2, 01705 Freital
  - Gutshofbühne Pesterwitz,, Dorfplatz1, 01705 Freital

## → Trainingsorte/ Adressen

### Delfi:

Kursort:

- Gymnastikraum "Alfred- Damm- Heim", 1.OG, Pesterwitzer Straße 6, 01705 Freital/ OT Wurgwitz

## Trainingsorte/ Adressen

### MamiFit:

- 
- Wald- und Fußwege in Freital und Umgebung
  - Gymnastikraum " Alfred- Damm- Heim", Pesterwitzer Str. 6, 01705 Freital
  - Zusatzkurse/-orte auf Anfrage

