




## FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN

### Trainingsgruppen Abt. Fitness

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

## → Trainingsorte/ Adressen

### Kindersport:

---

- Turnhalle/ Gymnastikraum des Weißeritzgymnasiums, 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 Lernförderschule (Wilhelmine-Reichard-Schule) Zuckeroder 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, 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
- Gymnastikraum des Alfred-Damm-Heim; Pesterwitzer Straße 6, 01705 Freital
- Gymnastikraum Kreisha in der Physiotherapie Frenzel, Am Mühlgraben 5, 01731 Kreisha
- Turnhalle Possendorf, Schulstraße 6, 01728 Bannewitz/ OT Possendorf
- Turnhalle des BSZ „Otto Liliental“, Otto-Dix-Str. 2, 01705 Freital
- Gutshofbühne Pesterwitz,, Dorfplatz 1, 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

