



FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN

Trainingsgruppen Abt. Fitness

Tag	Kurs	Zeit	Trainer	Turnhalle
<u>Montag</u> 	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 Julia	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
<u>Dienstag</u> -> März bis Oktober („KK- Kurs“ ab Herbst 25 nächster Kursstart)	FiiWa (Fitness im Wald) Yoga RückenFit für MÄNNER Energy Yoga	18:30 Uhr 18:00 Uhr 19:00 Uhr 20:00 Uhr	Eric Brit Julia Julia	Outdoor (Anmeldung über WhatsApp- Gruppe) Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<u>Mittwoch</u>	Zumba® BBP & Rücken Athletik Workout Männer BBP & Rücken Athletik 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 Julia 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
<u>Donnerstag</u> („KK-Kurs“ ab Herbst 25) („KK-Kurs“ ab Herbst 25) („KK-Kurs“ ab Herbst 25)	RückenFit für ALLE BBP & Rücken RückenFit für ALLE HathaYoga (60min) Hatha Yoga (75min) DanceMix (ab 14 Jahre) Zumba®	10:15 Uhr 18:30 Uhr 19:30 Uhr 18:00 Uhr 19:15 Uhr 18:30 Uhr 19:00 Uhr	Susi Claudia I. Claudia I. Claudia F. Claudia F. Sunny Alexandra	Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule Gymnastikraum ADH Gymnastikraum ADH BSZ Freital Physiotherapie Frenzel Kreischa
<u>Freitag</u> Okt 25 - Apr 26	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 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 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

→ 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

