



FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN

Trainingsgruppen Abt. Fitness

Tag	Kurs	Zeit	Trainer	Turnhalle
<u>Montag</u> 	Kundalini Yoga	18.00 Uhr (90min)	Annette	Gymnastikraum ADH
	BBP & Rücken Zumba®	18.00 Uhr 19.00 Uhr	Alexandra Alexandra	Turnhalle Possendorf Turnhalle Possendorf
	Zumba/DanceMix BBP & Rücken Funktional Workout Männer	18.00 Uhr 19.00 Uhr 20.00 Uhr	Diana L./Susi Susi Susi	Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule
	BBP & RückenFit Fitness Balance	19.00 Uhr 20.00 Uhr	Julia K. Julia K.	Turnhalle Ludwig- Richter GS Turnhalle Ludwig- Richter GS
<u>Dienstag</u> -> März bis Oktober („Krankenkassen- Kurs“ ab 01.10.2024)	FiiWa (Fitness im Wald) Yoga RückenFit für MÄNNER	18.30 Uhr 18.00 Uhr 19.00 Uhr	Eric Brit Julia K.	Outdoor (Anmeldung über WhatsApp- Gruppe) Gymnastikraum ADH Gymnastikraum ADH
<u>Mittwoch</u>	Zumba® BBP & Rücken Athletik Workout Männer BBP & Rücken Athletik Lady	18.00 Uhr 19.00 Uhr 20.00 Uhr 18.30 Uhr 19:30 Uhr	Diana L. Claudia H. Claudia H. Julia K. Julia K.	Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Ludwig-Richter-GS Turnhalle Ludwig-Richter-GS
<u>Donnerstag</u> („Krankenkassen-Kurs“ ab 26.09.2024) Start ab 19.09.2024 („Krankenkassen-Kurs“)	BBP & Rücken RückenFit für ALLE HathaYoga (60min) Hatha Yoga (75min) Zumba®	18.30 Uhr 19.30 Uhr 18.00 Uhr 19.15 Uhr 19.00 Uhr	Claudia I. Claudia I. Claudia F. Claudia F. Alexandra	Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Gymnastikraum ADH Gymnastikraum ADH Gymnastikraum Physiotherapie Kreischa
<u>Freitag</u> ab Oktober 2024 -> Oktober bis März	Hula-Hoop (ab 12 Jahre) Family Fitness Drums Alive	17.30 Uhr 17.30 Uhr 18.30 Uhr	Annett Z. Melanie Susi/Katrin	Turnhalle Wilhelm.-Reichard-Schule Turnhalle Grundschule Poisental Turnhalle Grundschule Poisental