




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	TH Possendorf TH Possendorf
	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 Julia	TH Ludwig- Richter GS TH Ludwig- Richter GS
<u>Dienstag</u> -> März bis Oktober („KK- Kurs“ ab 07.01.2025)	FiiWa (Fitness im Wald)	18:30 Uhr	Eric	Outdoor (Anmeldung über WhatsApp- Gruppe)
	Yoga	18:00 Uhr	Brit	Gymnastikraum ADH
	RückenFit für MÄNNER Fitness Balance	19:00 Uhr 20:00 Uhr	Julia Julia	TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<u>Mittwoch</u>	Zumba® BBP & Rücken Athletik Workout Männer	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 Athletik Lady	18.30 Uhr 19:30 Uhr	Julia Julia	TH Ludwig-Richter-GS TH Ludwig-Richter-GS
	Zumba® Pilates	18:00 Uhr 19:00 Uhr	Diana C. Diana C.	Gutshofbühne Pesterwitz Gutshofbühne Pesterwitz
<u>Donnerstag</u> NEU („KK-Kurs“ ab 09.01.2025) („KK-Kurs“ ab 09.01.2025) („KK-Kurs“ ab 09.01.2025)	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	18:30 Uhr	Sunny	BSZ Freital
	Zumba®	19:00 Uhr	Alexandra	Physiotherapie Frenzel Kreischa
<u>Freitag</u> Okt 24 - Apr 25	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