







## FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN



## Sommerferienplan Abt. Fitness

Tag	Kurs	Zeit	Turnhalle
<u>Montag</u>	Kundalini Yoga	18.00 Uhr (90min)	Gymnastikraum ADH
	Zumba® & BBP	19.00 Uhr	Turnhalle Possendorf
	Zumba / DanceMix BBP & Rücken	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Turnhalle Turnerstraße
	BBP & RückenFit Fitness Balance	19.00 Uhr 20.00 Uhr	Turnhalle Ludwig- Richter GS
<u>Dienstag</u>	FiiWa (Fitness im Wald)	18.30 Uhr	Outdoor (Anmeldung über WhatsApp- Gruppe)
	Yoga	18.00 Uhr	Gymnastikraum ADH
<u>Mittwoch</u>	Zumba® BBP & RückenFit Athletik Workout	18:00 Uhr 19:00 Uhr 20.00 Uhr	Turnhalle Ludwig-Richter-Grundschule
<u>Donnerstag</u>	BBP & Rücken RückenFit für ALLE	18.30 Uhr 19.30 Uhr	Turnhalle Wurgwitz
	HathaYoga Zumba®	18.00 Uhr (60min) 19.00 Uhr	Gymnastikraum ADH Gymnastikraum Physiotherapie Kreischa
<u>Freitag</u>	Family Fitness Hula-Hoop (ab 12 Jahre)	17.30 Uhr 17.30 Uhr	Turnhalle Grundschule Poisental Indoor / Outdoor



## Muskelkater Freital e. V.



0351/403 555 15



info@muskelkater-freital.de



www.Muskelkater-Freital.de



Brückenstraße 17, 01705 Freital