FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN

# Trainingsgruppen Abt. Fitness

| Tag | Kurs | Zeit | Trainer | Turnhalle |
|---|---|---|---|---|
| **Montag** | Kundalini Yoga | 18.00 Uhr (90min) | Annette | Gymnastikraum ADH |
| | BBP & Rücken | 18.00 Uhr | Alexandra | THPossendorf |
| | Zumba® | 19.00 Uhr | Alexandra | THPossendorf |
| | Zumba | 18.00 Uhr | Diana L. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | BBP & Rücken* | 19.00 Uhr | Susi | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | Funktional Workout | 20.00 Uhr | Susi | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | BBP & RückenFit | 19.00 Uhr | Julia K. | TH Ludwig- Richter GS |
| | Fitness Balance | 20.00 Uhr | Julia K. | TH Ludwig- Richter GS |
| **Dienstag** | Lauftreff (März - Oktober) | 18.30 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 |
| **Mittwoch** | Zumba® | 18.00 Uhr | Diana L. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | BBP & Rücken | 19.00 Uhr | Claudia H. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | Athletic Workout | 20.00 Uhr | Claudia H. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | DanceMix (ab 11 Jahre) | 18.00 Uhr | Sunny | Krönertstraße/Gymnastikraum |
| | BBP & Rücken* | 18.30 Uhr | Julia K. | TH Ludwig-Richter-GS |
| | Athletic Lady | 19:30 Uhr | Julia K. | TH Ludwig-Richter-GS |
| | Zumba® | 18.00 Uhr | Diana C. | Gutshofbühne Pesterwitz |
| | Pilates | 19.00 Uhr | Diana C. | Gutshofbühne Pesterwitz |
| **Donnerstag** | RückenFit für ALLE* | 10:15 Uhr | Susi | Gymnastikraum ADH |
| | BBP & Rücken | 18.30 Uhr | Claudia I. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | RückenFit für ALLE* | 19.30 Uhr | Claudia I. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | HathaYoga* | 18.00 Uhr | Brit / Sandra | Gymnastikraum ADH |
| | Zumba® | 19.00 Uhr | Alexandra | Physiotherapie Frenzel Kreischa |
| | Nordic Walking* | 18:30 Uhr | Jana / Susi | Outdoor (Anmeldung WhatsApp) |
| **Freitag** | Hula-Hoop (ab 12 Jahre) | 17.30 Uhr | Annett Z. | TH Wilhelm.-Reichard-Schule |
| | Family Fitness (ab 4 Jahre) | 17.30 Uhr | Melanie | TH Grundschule Poisental |

*Krankenkassenkurs startet jeweils zum Quartalsbeginn. Anmeldung bitte telefonisch oder per Email

**Jetzt Kurs aussuchen & starten**

0351 / 40355515
info@muskelkater-freital.de

## → 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) Zauckeroder 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, Zauckeroder 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 Lilienthal“, 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

Muskelkater
Freital e.V.