

Fitness-, Gesundheits- und Yogakurse

Anmeldung für alle Kurse über „Kurs Login“ auf unserer Homepage notwendig!
Bitte beachtet die Teilnahmeregeln auf der Homepage.

Montag

Turnhalle Ringstraße/ Zauckerode

NEU → 16-17 Uhr Rückenfitness für Männer... mit Claudia R. (mit Anmeldung)

Gymnastikraum ADH

18-19.30 Uhr Kundalini Yoga... mit Annette

Turnhalle Turnerstraße

18.30 Uhr DanceMix & Bauch ...mit Susi

19.30 Uhr BBP & Rücken...mit Susi

20.30 Uhr Athletik Workout für ALLE...mit Susi

Turnhalle Ludwig- Richter GS

19.00 Uhr BBP & RückenFit...mit Julia

20.00 Uhr Fitness Balance ...mit Julia

Turnhalle Possendorf 18.00 Uhr BBP & Rücken...mit Alexandra

19.00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

Mittwoch

Gymnastikraum ADH

17.30-18.30 Yoga ...mit Frank

18.45-19.45Uhr Yoga für Männer ...mit Frank

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule

17.30 Uhr Zumba@...mit Diana

18.30 Uhr Zumba@...mit Diana

Turnhalle Ludwig- Richter GS

17.30 Uhr Family Yoga (Dein Kind ist kostenfrei dabei! Ab 4 Jahre) ...mit Julia

18.30 Uhr BBP & Rücken...mit Julia

19.30 Uhr Athletik Lady...mit Julia

20.30 Uhr Athletik Workout Männer und für starke Frauen...mit Julia

Donnerstag

Turnhalle BSZ Freital-Burgk (Zugang vom Schülerparkplatz)

17.00 Uhr Bodystyling Teens (ab 14 Jahre/ mit Anmeldung)... mit Katarina

18.00 Uhr Zumba@ ...mit Katarina

Gymnastikraum ADH

17.30-18.30Uhr Yoga/ Pilates... mit Steffi

18.45-19.45Uhr YogaFit...mit Steffi

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule

18.30 Uhr BBP & Rücken...mit Claudia R.

19.30 Uhr Rückenfitness...mit Claudia R.

Gymnastikraum Physiotherapie Kreischa

19.00 Uhr Zumba@...mit Alexandra

Freitag

Turnhalle Wilhelmine- Reichard- Schule

NEU → 17.15-18.15Uhr Hula Hoop ...mit Annett Z. **(Start ab Januar 2022)**

Turnhalle Grundschule Poisental

17.30 Uhr Family Fitness (Dein Kind ist kostenfrei dabei! Ab 4 Jahre) ... mit Susi

18.30 Uhr Drums Alive@ ...mit Susi

→ Trainingsorte/ Adressen:

- 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 Poisentel, Poisentelstraße 79, Freital
- Turnhalle BSZ Freital-Burgk, Otto- Dix- Str.2, 01705 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