



FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN

Trainingsgruppen Abt. Fitness

Tag	Kurs	Zeit	Trainer	Turnhalle
<u>Montag</u> 	Kundalini Yoga BBP & Rücken Zumba® Zumba BBP & Rücken Funktional Workout BBP & RückenFit Fitness Balance	18:00 Uhr (90min) 18:00 Uhr 19:00 Uhr 18:00 Uhr 19:00 Uhr 20:00 Uhr 19:00 Uhr 20:00 Uhr	Annette Alexandra Alexandra Diana L. Susi Susi Julia Julia	Gymnastikraum ADH TH Possendorf TH Possendorf TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Ludwig- Richter GS TH Ludwig- Richter GS
<u>Dienstag</u> -> März bis Oktober („KK- Kurs“ ab Herbst 25 nächster Kursstart)	FiiWa (Fitness im Wald) Yoga RückenFit für MÄNNER Energy Yoga	18:30 Uhr 18:00 Uhr 19:00 Uhr 20:00 Uhr	Eric Brit Julia Julia	Outdoor (Anmeldung über WhatsApp- Gruppe) Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule
<u>Mittwoch</u>	Zumba® BBP & Rücken Athletik Workout Männer BBP & Rücken Athletik Lady Zumba® Pilates	18:00 Uhr 19:00 Uhr 20:00 Uhr 18.30 Uhr 19:30 Uhr 18:00 Uhr 19:00 Uhr	Diana L. Claudia H. Claudia H. Julia Julia Diana C. Diana C.	TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Ludwig-Richter-GS TH Ludwig-Richter-GS Gutshofbühne Pesterwitz Gutshofbühne Pesterwitz
<u>Donnerstag</u> („KK-Kurs“ ab Herbst 25) („KK-Kurs“ ab Herbst 25) („KK-Kurs“ ab Herbst 25)	RückenFit für ALLE BBP & Rücken RückenFit für ALLE HathaYoga (60min) Hatha Yoga (75min) DanceMix (ab 14 Jahre) Zumba®	10:15 Uhr 18:30 Uhr 19:30 Uhr 18:00 Uhr 19:15 Uhr 18:30 Uhr 19:00 Uhr	Susi Claudia I. Claudia I. Claudia F. Claudia F. Sunny Alexandra	Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule Gymnastikraum ADH Gymnastikraum ADH BSZ Freital Physiotherapie Frenzel Kreischka
<u>Freitag</u> Okt 25 - Apr 26	Hula-Hoop (ab 12 Jahre) Family Fitness Drums Alive	17:30 Uhr 17:30 Uhr 18:45 Uhr	Annett Z. Melanie Susi/Katrin	TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Grundschule Poisental TH Grundschule Poisental