



FAMILIEN- UND FREIZEITSPORTVEREIN

Trainingsgruppen Abt. Fitness

Tag	Kurs	Zeit	Trainer	Turnhalle
Montag 	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 K. Julia K.	Gymnastikraum ADH THPossendorf THPossendorf TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Ludwig- Richter GS TH Ludwig- Richter GS
Dienstag -> März bis Oktober („Krankenkassen-Kurs“ ab 23.09.2025)	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 K. Julia K.	Outdoor (Anmeldung WhatsApp) Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule
Mittwoch	Zumba® BBP & Rücken Athletic Workout BBP & Rücken Athletic 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 K. Julia K. 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
Donnerstag („Krankenkassen-Kurs“ ab 25.09.2025) („Krankenkassen-Kurs“ ab 25.09.2025) („Krankenkassen-Kurs“ ab 25.09.2025)	RückenFit für ALLE BBP & Rücken RückenFit für ALLE HathaYoga (60min) Hatha Yoga (75min) DanceMix Zumba® Lauftreff Nordic Walking	10:15 Uhr 18.30 Uhr 19.30 Uhr 18.00 Uhr 19.15 Uhr 18.30 Uhr 19.00 Uhr 17:30 Uhr 18:30 Uhr	Susi Claudia I. Claudia I. Claudia F. Claudia F. Sunny Alexandra Eric Jana	Gymnastikraum ADH TH Wilhelm.-Reichard-Schule TH Wilhelm.-Reichard-Schule Gymnastikraum ADH Gymnastikraum ADH BSZ Freital Physiotherapie Frenzel Kreischa Outdoor (Anmeldung WhatsApp)
Freitag -> Oktober bis April	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

→ 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) Zuckeroder 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, Zuckeroder 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 Kreisha in der Physiotherapie Frenzel, Am Mühlgraben 5, 01731 Kreisha
- Turnhalle Possendorf, Schulstraße 6, 01728 Bannewitz/ OT Possendorf
- Turnhalle des BSZ „Otto Liliental“, 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

