

# ***FIT* im Park** ***IN FREITAL***

Teilnahme kostenlos!



[freital.de/fit](https://freital.de/fit)

Herausgeber: Stadt Freital • Dresdner Straße 56 • 01705 Freital

**3. Aug. bis 11. Sept. 2026**



**BARMER**



# **FIT im Park** **IN FREITAL**

Fast 80 Sport- und Bewegungskurse im Grünen laden vom 3. August bis 11. September 2026 Jung und Alt zum Mitmachen ein. Sechs Wochen lang gibt es verschiedene Kurse in sechs Freitaler Parks: im **Windbergpark** hinter dem Neumarkt, im **Hainsberger Park**, im **Burgker Schlosspark**, auf dem **Platz der Jugend** sowie in Zauckerode im **Mehrgenerationenpark** und im **Park an der Lilienthalstraße**.

Für Kinder und Jugendliche finden im Mehrgenerationenpark und im Hainsberger Park spezielle Angebote statt.

## **KURSPLAN**

gültig vom 3. August bis 11. September 2026

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:30 - 10:30		RÜCKEN FIT		POWER KIDS	ZUMBA
16:15 - 17:15			PARCOURS KIDS 6-12 Mehrgenerationen- park	FUNCTIONAL FITNESS TEENS 10-16	
17:30 - 18:30	AEROBIC	BODY FORMING	PILOXING Park Lilienthalstraße	BODYART	
18:45 - 19:45	PILATES	POWER ZUMBA	JUMPING Park Lilienthalstraße	DEEPWORK	
	<b>Burgk</b> Schlosspark	<b>Deuben</b> Windbergpark	<b>Zauckerode</b> Mehrgenerationen- park bzw. Park Lilienthalstraße	<b>Hainsberg</b> Hainsberger Park	<b>Potschappel</b> Platz der Jugend

**Save the Date!** Spätaufsteher-Yoga am 22. August 2026, 10:00 Uhr im Windbergpark  
**Fit-im-Park-Finale** am 12. September 2026, 16:00 Uhr in der WGF-ARENA.

**Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Kursinhalte und alle weiteren Informationen finden Sie im Internet unter [www.freital.de/fit](http://www.freital.de/fit).

Ein Projekt der Stadt Freital in Kooperation mit der BARMER, dem „Hains“ Freizeitzentrum Freital, dem Rehabilitationsportverein Deuben e.V. und dem Quartiersmanagement Freital-Deuben