

KURSANGEBOT

Generationenübergreifende Frauensporthalle



VEREIN FÜR SPORT UND
JUGENDSOZIALARBEIT E.V.

MONTAG

10.00 – 11.00	Kraft & Beweglichkeit im Alter - athletisch	Alexander Danilov	Sporthalle
11.15 – 12.15	Beweglichkeit im Alter - tänzerisch	Danuta Bodnar-Lazarova	Sporthalle
17.00 – 18.30	Orientalischer Tanz	Monika Düben	Bewegungsraum
17.30 – 18.30	Zumba® ab 12 Jahre	Kathrin Kropp	Sporthalle
18.45 – 19.45	Gesundes für den Rücken	Bernd Bernhardt	Sporthalle
20.00 – 21.00	Fitnessgymnastik	Rainer Kupfer	Sporthalle

DIENSTAG

11.00 – 13.30	Tischtennis *	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
16.00 – 17.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Yoga	Tanja Heitmann	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Trampolin-Sport *	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
19.00 – 20.00	Aerobic Basic	Yvonne Blankenforth	Sporthalle

MITTWOCH

11.30 – 13.00	Tischtennis für Fortgeschrittene	Irina Palina	Sporthalle
14.00 – 15.00	Rund um den Oberkörper	Doris Welsandt	Bewegungsraum
14.00 – 15.00	Gymnastisch um 360 Grad	Rainer Kupfer	Sporthalle
15.45 – 16.30	Kreativer Kindertanz für Kids ab 3	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Streetdance ab 8 Jahre	Caroline Linke	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
18.15 – 19.15	Tanz trifft auf Aerobic	Caroline Linke	Sporthalle
19.15 – 20.15	Rücken-Fit	Marina Schmidt	Bewegungsraum

DONNERSTAG

17.00 – 18.00	Badminton *	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Yoga *	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Bauch, Hüfte, Po! *	A. Trützschler/E. Schneider	Bewegungsraum
18.30 – 19.30	Aerobic Power	Annette Richter	Sporthalle
19.30 – 21.00	Bodystyling	Annette Richter	Sporthalle

FREITAG

09.30 – 10.30	Happy Baby & Mama Fit	Yvonne Blankenforth	im Park (Treff: Sporthalle)
11.00 – 12.00	Pilates - von Einsteigerin	Yvonne Blankenforth	Bewegungsraum
14.00 – 15.30	Sport für Frauen aus aller Welt	Anja Frieber	Sporthalle/Unterkunft Bf11
14.00 – 15.00	Senioren-sport für SIE & IHN	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
16.00 – 17.00	Pilates - von Physiotherapeutin *	Neli Steinkampf	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Stress-STOPP-Entspannung *	Jana Herter	Bewegungsraum
17.00 – 19.00	Offenes Familienangebot *	Y. Blankenforth/AnnElis	Sporthalle
18.00 – 19.00	Power Gym	Jana Herter	Bewegungsraum

SAMSTAG

15.00 – 18.00	Offenes Familienangebot *	M. Schröder/AnnElis	Sporthalle
---------------	---------------------------	---------------------	------------

SONNTAG

09.00 – 10.00	Yoga	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
---------------	------	---------------------	---------------

* mit Kinderbetreuung

Stand: 16.04.2018

MONTAG BIS DONNERSTAG

Frauen, Mädchen
und Kinder bis 14 Jahre

FREITAG BIS SONNTAG

Offen für ALLE
Frauen, Männer und Familien
in jeder Zusammensetzung

PROBESTUNDE

Einmal pro Kurs
kostenfrei und ohne Anmeldung

VEREINSMITGLIEDER

Vereinsmitglieder können mit ihrer
Monatsgebühr alle Kurse nutzen.

NICHTMITGLIEDER

Die Teilnahme für Nichtmitglieder ist
mit einer 10er-Karte pro Kurs möglich.

**Vorbeikommen, Spaß haben,
wohlfühlen.**



im Freizeitforum Marzahn
Marzahner Promenade 53-55
12679 Berlin
Fon 030 32 53 96 29
info@fitundfun-marzahn.de

WIR SIND FÜR DICH DA
Montag bis Donnerstag
10 – 13 Uhr

frauensporthalle-berlin.de