

Ab 01.01.2020



## Gesundheitssportgruppen in der Böcklerstraße1, Haus des Sports

| Zeiten                         | Montag                                    | Dienstag                                  | Mittwoch                                 | Donnerstag                                | Freitag                                  |
|--------------------------------|---|---|--|---|--|
| 07:30 – 08:15                  |   |   | Rehasport Rücken +<br>obere Extremitäten |   |  |
| 08:30 – 09:15                  |   |   | Rehasport Rücken +<br>obere Extremitäten |   |  |
| 09:00 – 10:00                  |   |   |  |   | Rehasport Rücken +<br>obere Extremitäten |
| 10:00 –<br>10:45/55            | Rehasport Stufe I<br>Rücken für Frauen    |   |  |   | Rücken QiGong                            |
| 11:00 – 11:45                  | Rehasport Rücken +<br>untere Extremitäten |   |  |   |  |
| 12:00 – 12:45                  |   | Rehasport Rücken II<br>Fortgeschrittene   |  | Rehasport Stufe I<br>Rücken für Frauen    |  |
| 12:50 – 13:35<br>13:00 – 13:45 |   | Rehasport Rücken +<br>untere Extremitäten |  | Rehasport Rücken +<br>untere Extremitäten |  |
| 13:45 – 14:35                  |   |   |  | Schwangerschafts-<br>gymnastik            |  |
| 14:40 – 15:30                  |   |   |  | Mama fit – Baby mit                       |  |

**Anmeldung zu allen Kursen:**

**KiezTurner e.V., Am Tempelhofer Berg 6, 10965 Berlin**

**Immer Montag** von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr oder  
**immer Donnerstag** von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr

**Telefon:** 030 61201555 (AB)

**E-mail:** mail@kiezturner.de