

Gesundheitssportkurse Am Tempelhofer Berg ab 01.10.2020

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 10:15	Entfällt: Yogaraum 10:00– 11:00 Babys in Bewegung 3 - 6 Monate	10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		
11:00/ 11:15	Entfällt: Yogaraum 11:15– 12:15 Babys in Bewegung 9 - 12 Monate		11:00 – 11:55 Mama Fit – Baby Mit		
13:15/ 13:30			13:30 - 14:15 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
14:00/ 14:30	14:00 – 14:45 Rehasport Rücken für Frauen		14:30 – 15:15 Rehasport Rücken + untere Extremitäten		
15:00/ 15:30	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken+ untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Fortgeschrittene		15:00 – 15:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	
15:45/ 16:00/ 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit	15:45 – 16:40 Pilates	
16:45/ 17:05/ 17:30		BOXraum 17:05 – 18:00 QiGong	17:30 – 18:25 Faszien Fitness auch als Präventionskurs nach §20	16:45 – 17:40 Pilatesflow	
20:05 – 21:00	Entfällt: Yogaraum Yoga				

Dieser Kursplan gilt übergangsweise, da wegen der neuen Hygienebestimmungen der Yogaraum nicht benutzt werden kann.