

Dieser Gruppenplan gilt ab 29.03.2021 übergangsweise, da wir wegen der neuen COVID-Verordnung nicht alle Kursinhalte anbieten dürfen.



Gültig ab 29.03.2021

Gruppenplan für den Karateraum im FitnessCenter aTB, am Tempelhofer Berg 6

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00/ 10:15		10:15 – 11:10 Wirbelsäulengymnastik	10:00 – 10:55 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen		
12:00/ 12:15				12:15– 13:10 Wirbelsäulengymnastik	
13:15 13:30			13:30 - 14:15 Rehasport Rücken + obere Extremitäten		
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	Vorübergehend: 15:30 – 16:15 Rehasport Rücken + untere Extremitäten	15:00 – 15:45 Rehasport Rücken + obere Extremitäten	
16:00/ 16:30		16:00 – 16:55 Wirbelsäule im Gleichgewicht	16:30 – 17.25 Rücken Fit I	16:00 – 16:55 Wirbelsäule mit Pilates	
17:30		Ab 12.05.2021:	17:30 – 18:25 Rücken Fit II		

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