Sportgruppen des KiezTurner e.V.

Am Tempelhofer Berg 6, 10965 Berlin
im Fitness Center aTB

KiezTurner e.V.
Verein für Gesundheits- und Rehasport

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 **10:00**		10:00 – 10:55 **Wirbelsäulengymnastik**	09:30 – 10:25 **Beckenboden- und WBS-gymnastik für Frauen**		10:00 – 10:55 **Beckenboden- und WBS-training für alle**
10:30 **11:00**	10:30 – 11:30 **Gemeinsames Training an den Geräten**		10:30 – 12:00 **Yoga für Anfänger*innen** Boxraum		11:00 – 11:55 **Rücken Fit**
12:15				12:15– 13:10 **Wirbelsäulengymnastik**	
13:30 **14:00**	14:00 – 14:45 Rehasport **Rücken für Frauen**		13:30 – 14:15 Rehasport **Rücken + obere Extremitäten**		
14:30 **15:00**	15:00 – 15:45 Rehasport **Rücken+ untere Extremitäten**	15:00 – 15:45 Rehasport **für Fortgeschrittene**	14:30 – 15:15 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**	16:00 – 16:55 **Pilates**	
17:00 **17:05** **17:30**		17:05 – 18:00 **Qi Gong** Boxraum	17:30 – 18:25 **Rücken Fit mit Faszientraining**	17:00 – 17:55 **Pilates für den Rücken**	
18:15	18:15 – 19:30 **Hatha Yoga** Yogaraum				

Wenn nicht anders beschrieben, finden die Kurse im Karateraum statt

Farben: **Blau: Kurse für alle Mitglieder** **Grau: Rehasportkurse**

Telefon: **030 61201555** **E- mail:** **mail@kiezturner.de**

gültig ab 18.03.2026