

## 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	Dance & Fun 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

10.00 – 11.00	Geräte-Fitness auf dem Platz "Frieden"	Michelle Schröder	Marzahner Promenade
11.00 – 13.30	Tischtennis *	Lea Kristan, Jasmin Brückner	Sporthalle
16.00 – 17.00	Kinderturnen für Kids von 3-5	Greta, Lea, Jasmin	Sporthalle
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids von 6-8	Greta, Lea, Jasmin	Sporthalle
17.30 – 18.30	Yoga	Tanja Heitmann	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Trampolin-Sport *	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
19.00 – 20.00	Power Step	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
16.00 – 16.45	Kreativer Kindertanz für Kids ab 3	Greta Heinrich, Lea Kristan	Sporthalle
17.00 – 18.00	Streetdance ab 8 Jahre	Caro Linke, Jasmin Brückner	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids von 3-5	Greta Heinrich, Lea Kristan	Sporthalle
18.00 – 19.00	Yoga	Elena Thimmel	Bewegungsraum
18.15 – 19.15	Tanz trifft auf Aerobic	Caroline Linke, Greta Heinrich	Sporthalle
19.15 – 20.15	Rücken-Fit	Marina Schmidt	Bewegungsraum

## DONNERSTAG

17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids von 6-8	Greta, Lea, Jasmin	Sporthalle
17.00 – 18.00	Yoga *	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Geräte-Fitness auf dem Platz "Frieden"	Michelle Schröder	Marzahner Promenade
18.00 – 19.00	Bauch, Hüfte, Po! *	Greta Heinrich, Lea Kristan	Bewegungsraum
18.30 – 19.30	Aroha	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	Yvonne Blankenforth	Bewegungsraum
14.00 – 15.30	Sport für Frauen aus aller Welt	Anja Frieber	Sporthalle/Unterkunft Bf11
14.00 – 15.00	Seniorensport für SIE & IHN	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
16.00 – 16.45	Badminton *	Lea Kristan, Jasmin Brückner	Sporthalle
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 *	Yvonne Blankenforth & Co.	Sporthalle
18.00 – 19.00	Power Gym *	Jana Herter	Bewegungsraum

## SAMSTAG

15.00 – 18.00	Offenes Familienangebot *	Elisabeth Schneider & Co.	Sporthalle
16.00 – 17.00	Yoga *	Elena Thimmel	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Dance & Fun ab 12 Jahre *	Sarah Schulz	Bewegungsraum

## SONNTAG

09.00 – 10.00	Yoga	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
11.00 – 12.00	Sport trotz(t) Handicap	N.N.	Sporthalle