

Belegung 21. September bis 25. Oktober 2020

| | SH=Sporthalle, BR=Bewegungsraum, EF=ExtraFit/Fitnessraum, O=Ausfall | 21.- 27.9. | 28.9.- 04.10. | 05.- 11.10. | 12.- 18.10. | 19.- 25.10. |
|--------------------|--|---------------|------------------|----------------|----------------|----------------|
| Montag: | | | | | | |
| 08:00 – 10:00 | Kita Katz & Maus - Kindersport | BR | BR | BR | BR | BR |
| 09:00 – 09:45 | FFM e.V. - Kraft und Beweglichkeit im Alter | SH | SH | SH | SH | SH |
| 10:00 – 10:45 | FFM e.V. - Kraft und Beweglichkeit im Alter | SH | SH | SH | SH | SH |
| 11:00 – 11:45 | FFM e.V. - Beweglichkeit im Alter - tänzerisch | SH | SH | SH | SH | SH |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Orientalischer Tanz | SH | SH | SH | O | SH |
| 18:00 – 18:45 | FFM e.V. - Zumba© | SH | SH | SH | O | SH |
| 18:00 – 18:45 | FFM e.V. - Hatha Yoga | BR | BR | BR | BR | BR |
| 19:00 – 19:45 | FFM e.V. - Stretch & Relax | BR | BR | BR | BR | BR |
| 19:00 – 19:45 | FFM e.V. - Gesundes für den Rücken | SH | SH | SH | O | SH |
| 20:00 – 20:45 | FFM e.V. - Fitnessgymnastik | SH | SH | SH | O | SH |
| 20:00 – 22:00 | SC Eintracht e.V. - Gymnastik | BR | BR | BR | BR | BR |
| Dienstag: | | | | | | |
| 09:00 – 10:15 | Kita Händchenklein - Kindersport | SH | SH | SH | SH | SH |
| 09:00 – 09:45 | FFM e.V. - Morning Flow Yoga | BR | BR | BR | BR | O |
| 10:00 – 10:45 | FFM e.V. - Yoga mit Baby | BR | BR | BR | BR | O |
| 10:30 – 11:45 | Kita Hummelburg - Kindersport | SH | SH | SH | SH | SH |
| 12:00 – 14:00 | FFM e.V. - Tischtennis für Einsteigerinnen | SH | SH | SH | O | SH |
| 14:30 – 15:15 | FFM e.V. - Silly Walk | SH | SH | SH | O | SH |
| 16:00 – 18:15 | SC Berlin e.V. - Aerobicturnen | SH | SH | SH | O | SH |
| 17:30 – 18:15 | FFM e.V. - Dance Kids ab 10 Jahre | BR | BR | BR | BR | O |
| 18:30 – 19:15 | FFM e.V. - Power Step | SH | SH | SH | O | SH |
| 19:30 – 20:30 | TSV Marz. Füchse e.V. - Gymnastik | SH | SH | SH | O | SH |
| Mittwoch: | | | | | | |
| 10:00 – 10:45 | Kita Kleiner Fratz - Kindersport | SH | SH | SH | SH | SH |
| 11:00 – 12:45 | FFM e.V. - Tischtennis für Fortgeschrittene | SH | SH | SH | SH | SH |
| 13:00 – 13:45 | FFM e.V. - Rund um den Oberkörper | SH | SH | SH | SH | SH |
| 14:00 – 14:45 | FFM e.V. - Gymnastisch um 360 Grad | SH | SH | SH | SH | SH |
| 15:00 – 18:00 | FFM e.V. - Freies Training an Fitnessgeräten | EF | EF | EF | O | EF |
| 16:00 – 16:45 | FFM e.V. - Kreativer Kindertanz von 3-5 | SH | SH | SH | O | SH |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Kinderturnen von 3-5 Jahren | SH | SH | SH | O | SH |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Streetdance ab 8 Jahre | BR | BR | BR | BR | O |
| 18:00 – 18:45 | FFM e.V. - Tanz trifft auf Aerobic | SH | SH | SH | SH | SH |
| 19:45 – 20:45 | TSV Marz. Füchse e.V. - Gymnastik | SH | SH | SH | SH | SH |
| 19:15 – 20:00 | FFM e.V. - Rücken-Fit | BR | BR | BR | BR | O |
| Donnerstag: | | | | | | |
| 09:00 – 10:45 | Ev. Dorfkindergarten - Kindersport | SH | SH | SH | SH | SH |
| 11:00 – 12:45 | Kita Notenhopser - Kindersport | SH | SH | SH | SH | SH |
| 12:00 – 13:15 | FFM e.V. - 1./2. Klassen EE-GS Kinder-Yoga | BR | BR | BR | BR | O |
| 16:00 – 16:45 | FFM e.V. - Eltern-Kind-Turnen | SH | SH | SH | O | SH |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Kinderturnen von 6-8 Jahren | SH | SH | SH | O | SH |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Hatha Yoga | BR | BR | BR | BR | O |
| 18:00 – 18:45 | FFM e.V. - Yin Yoga | BR | BR | BR | BR | O |
| 18:30 – 19:15 | FFM e.V. - Aroha | SH | SH | SH | SH | SH |
| 19:00 – 19:30 | FFM e.V. - Meditation | BR | BR | BR | BR | O |
| 19:30 – 20:15 | FFM e.V. - Kombi Aerobic/Step/Zumba | SH | SH | SH | SH | SH |
| Freitag: | | | | | | |
| 09:00 – 09:45 | FFM e.V. - REHA | BR | BR | BR | O | BR |
| 09:15 – 10:45 | FFM e.V. - Willkommensklasse P.P.-GS | SH | SH | O | SH | SH |
| 10:00 – 11:15 | FFM e.V. - 1. Erste Klasse P.P.-GS Lese-Yoga | BR | BR | BR | BR | BR |
| 11:00 – 11:45 | FFM e.V. - Pilates | SH | SH | O | O | SH |
| 11:30 – 12:45 | FFM e.V. - 2. Erste Klasse P.P.-GS Lese-Yoga | BR | BR | BR | BR | BR |
| 12:00 – 12:45 | FFM e.V. - Kraft und Beweglichkeit im Alter | SH | SH | O | SH | SH |
| 13:00 – 13:45 | FFM e.V. - Seniorensport für SiE & IHN | SH | SH | O | SH | SH |
| 14:00 – 14:45 | FFM e.V. - Sport für Frauen aus aller Welt | BR | BR | BR | BR | BR |
| 15:00 – 15:45 | FFM e.V. - Pilates von Physiotherapeutin | BR | BR | BR | BR | BR |
| 15:00 – 17:00 | SC Berlin e.V. - Aerobicturnen | SH | SH | O | SH | SH |
| 16:00 – 16:45 | FFM e.V. - Pilates von Physiotherapeutin | BR | BR | BR | BR | BR |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Ganzkörpertraining | BR | BR | BR | BR | BR |
| 17:15 – 18:45 | FFM e.V. - Offenes Familienangebot | SH | SH | O | SH | SH |
| 18:00 – 18:45 | FFM e.V. - Entspannungs-Yoga | BR | BR | BR | BR | BR |
| 18:00 – 19:30 | FFM e.V. - Kraft & Athletik | EF | EF | EF | EF | EF |
| 19:00 – 20:30 | FFM e.V. - Basketball – offenes Spiel | SH | SH | O | SH | SH |
| Samstag: | | | | | | |
| 09:00 – 11:00 | FFM e.V. - Fußball | SH | O | SH | SH | SH |
| 09:30 – 10:45 | SC Berlin e.V. - Aerobicturnen | BR | O | BR | BR | BR |
| 11:15 – 14:45 | SC Berlin e.V. - Aerobicturnen | SH | O | O | SH | SH |
| 14:00 – 14:45 | FFM e.V. - Kinder-Yoga | BR | O | BR | BR | BR |
| 15:00 – 16:45 | FFM e.V. - Offenes Familienangebot | SH | O | O | SH | SH |
| 17:00 – 17:45 | FFM e.V. - Zumba© | SH | O | O | SH | SH |
| Sonntag: | | | | | | |
| 11:00 – 12:00 | T-W-Haus GmbH - Sport trotz(t) Handicap! | SH | SH | O | SH | SH |
| 16:30 – 17:15 | FFM e.V. - Stretching | BR | BR | BR | BR | BR |
| 17:30 – 18:15 | FFM e.V. - Rhythmische Sportgymnastik | BR | BR | BR | BR | BR |
| 18:30 – 19:15 | FFM e.V. - Hip-Hop für Neulinge ab 12 Jahre | BR | BR | BR | BR | BR |