

Trainingsplan
Gültig ab 09.08.2021

Es gilt auf dem gesamten Gelände Maskenpflicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00 Uhr							
09:00 - 10:00 Uhr		* KiTa Turnen Ina		Babyturnen Ina	* KiTa Turnen Ina		
10:00 - 11:00 Uhr	Pilates Rebecca	Babyturnen Ina		* KiTa Turnen Ina	* KiTa Turnen Ina		
11:00 - 12:00 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr * KiTa Turnen Ina		11:00 - 12:30 Uhr * KiTa Turnen Ina	11:00 - 12:30 Uhr * KiTa Turnen Ina		
12:00 - 13:00 Uhr							
13:00 - 14:00 Uhr			13.15-14.15 Uhr Pilates LVL 2 / Fortge. Rebecca			Pilates Rebecca	
14:00 - 15:00 Uhr					Babyturnen Ina	14:15 - 15:15 Uhr Functional Training Johannes	
15:00 - 16:00 Uhr					<u>GST/EKT 1 Jahr</u> Ina		
16:00 - 17:00 Uhr	Rückengymnastik (Reha) Wolfgang		EKT 1- 2,5 Jahre Björn z.Z. Aufnahmestopp	CAPOEIRA Kids 6-9 Jahre - Ganso	<u>GST/EKT 2,5 Jahre</u> Ina		
17:00 - 18:00 Uhr	Rückengymnastik (Reha) Wolfgang		EKT 2,5 - 4 Jahre Björn z.Z. Aufnahmestopp	CAPOEIRA Kids 9-13 Jahre - Ganso	<u>KKT /VST 4 Jahre</u> Ina		
18:00 - 19:00 Uhr	YOGA LVL 1 / Anfänger Marianne	18:30 - 19:45 Uhr Fitness Boxen	YOGA LVL 1 / Anfänger Marianne	Bodyworkout Laura	<u>Kitu ab 7 Jahre</u> Ina		
19:00 - 20:00 Uhr	YOGA LVL 2 / Fortgeschr. Marianne	Kids/Junior Atilla	19:30 - 21:30 Uhr CAPOEIRA	19:15-20:15 NEU medizinisches Gesundheitstraining Ritchie	<u>Jugend 11/12 Jahre</u> Ina		
20:00 - 21:30 Uhr	Cross Training Max	20:00 - 21:30 Uhr Fitness Boxen Erwachsene Atilla	Ganso		20:00 - 21:30 Uhr CAPOEIRA—Ganso <u>Jeden 1. Freitag im Monat offene Roda</u>		
Kinder bis 6 Jahre	9:00—12.30 Uhr Urbanstr. 166		9:00—12.30 Uhr Martin-Luther-King-Weg 7				
Kinder ab 7 Jahre	* KiTa Turnen Ina		* KiTa Turnen Ina				
Fitnesssport							
Gymnastik & Tanz							
KiTa Turnen	* Nur für Kita-Gruppen!						

Hinweis
Bitte denkt aus
hygienischen Gründen
an euer eigenes
Handtuch. !!!

Weitere Infos findet ihr unter:
www.berlinerturnerschaft.de
oder über unsere Vereins-App