

Trainingsplan
Gültig ab 30.10.2022



Geschäftsstelle:
Buschkrugallee 163, 12359 Berlin
Mo. und Mi. 09:00-13:00 Uhr, Do. 15:00-18:00 Uhr

Es gilt auf dem gesamten Gelände Maskenpflicht
Im Sport sollte es weiterhin oberstes Ziel sein, dass sich möglichst wenig Menschen weiter infizieren. Bitte beachten Sie unsere Corona Regeln auf unsere Homepage!
Eigenverantwortlichkeit übernehmen - AHA - Regeln beachten
Bitte kommen Sie ohne Symptome zum Sport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00 Uhr					* 09.00 Uhr - KiTa Rübezahl Ina		
09:00 - 10:00 Uhr		* KiTa Turnen Ina		Babyturnen Ina	* 10.00 Uhr - VAK 1 KiTa Turnen Ina		
10:00 - 11:00 Uhr	Pilates Rebecca	Babyturnen Ina		* KiTa Turnen Ina	* 10.40 Uhr - VAK 2 KiTa Turnen Ina		
11:00 - 12:00 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr * KiTa Turnen Ina		11:00 - 12:30 Uhr * KiTa Turnen Ina	* 11.20 Uhr - VAK 3 KiTa Turnen Ina		
12:00 - 13:00 Uhr					* 12.00 Uhr - VAK 4		
13:00 - 14:00 Uhr			13.15-14.15 Uhr Pilates LVL 2 / Fortge. Rebecca			Pilates Rebecca	
14:00 - 15:00 Uhr						14:15 - 15:15 Uhr Functional Training Johannes	
15:00 - 16:00 Uhr					EKT ab 1 Jahr Ina		
16:00 - 17:00 Uhr	Rückengymnastik (Reha) Wolfgang		EKT 1- 2,5 Jahre Björn z.Z. Aufnahmestopp	CAPOEIRA Kids 6-9 Jahre - Ganso	GST/EKT 2,5 -4 Jahre Ina		
17:00 - 18:00 Uhr	Rückengymnastik (Reha) Wolfgang		EKT 2,5 - 4 Jahre Björn z.Z. Aufnahmestopp	CAPOEIRA Kids 9-13 Jahre - Ganso	KKT ab 3,5/4 Jahre Ohne Eltern - 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	von 18.00 Uhr - 20 Uhr - Ina Kinderturnen ab 5,5 Jahre 4. Vorschule/Geschwister 4. Freizeit Turnabteilung Anfänger Turnen		
19:00 - 20:00 Uhr	YOGA LVL 2 / Fortgeschr. Marianne	Kids/Junior Atilla	19:30 - 21:30 Uhr CAPOEIRA	19:15-20:15 medizinisches Gesundheitstraining Ritchie	Mädchen + Jungen ab 7 Jahre Jugend ab 11 Jahre		
20:00 - 21:30 Uhr	Cross Training Max	20:00 - 21:30 Uhr Fitness Boxen Erwachsene Attila	Ganso		20:00 - 21:30 Uhr CAPOEIRA—Ganso		
Kleinkinder					Jeden 1. Freitag im Monat offene Roda		
Kinder ab 7 Jahre	9:00—12.30 Uhr Urbanstr. 166		9:00—12.30 Uhr Martin-Luther-King-Weg 7				
Fitnesssport	* KiTa Turnen Ina		* KiTa Turnen Ina				
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