

2x kostenloses Probetraining  
Anmeldung über die  
Übungsleiter

**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	Mama Yoga mit Baby Felicitas	* KiTa Turnen Ina	* 10.40 Uhr -VAK 2 KiTa Turnen Ina		
11:00 - 12:00 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr * KiTa Turnen Ina	Neu Ab 05.10.2022	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 KiTa Turnen Ina		
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 Ab 12 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 Nur mir Voranmeldung	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 Nur mir Voranmeldung	YOGA LVL 1 / Anfänger Marianne	Bodyworkout entfällt ab Oktober	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 Nur mir Voranmeldung	19:30 - 21:30 Uhr CAPOEIRA Nur mir Voranmeldung	medizinisches Gesundheitstraining entfällt ab Oktober	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 Nur mir Voranmeldung	Neu ab 03.11.22-19.00 Uhr	20:00 - 21:30 Uhr CAPOEIRA—Ganso Jeden 1. Freitag im Monat offene Roda		
Kleinkinder							
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](http://www.berlinerturnerschaft.de)  
oder über unsere Vereins-App