



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



2x kostenloses
Probetraining
Anmeldung über
die Übungsleiter

Trainingsplan
Gültig ab 01.01.2024

Geschäftsstelle:
Buschkrugallee 163, 12359 Berlin, Tel.: +49 30 665 19 92
Mo. & Mi. 09:00—13:00 Uhr, Do. 13:00—16:00 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00 Uhr					* 09:00 Uhr KiTa Rübezahl Ina		
09:00 - 10:00 Uhr		09:00—10:00 * KiTa Turnen Ina		09:00—10:00 Babyturnen Ina	* 10:00 Uhr -VAK 1 KiTa Turnen Ina		
10:00 - 11:00 Uhr	10:00—11:00 Pilates Rebecca	10:00—11:00 Babyturnen Ina		10:00—11:00 * KiTa Turnen Ina	* 10.40 Uhr -VAK 2 KiTa Turnen Ina		
11:00 - 12:00 Uhr		11:00—12:30 * KiTa Turnen Ina		11:00—12:30 * KiTa Turnen Ina	* 11.20 Uhr- VAK 3 KiTa Turnen Ina	11.00—12:00 Uhr Pilates Rebecca	Legende: Babyturnen, EKT & KKT
12:00 - 13:00 Uhr	Geräteumbau Pause	Geräteumbau Pause	Geräteumbau Pause	Geräteumbau Pause	* 12.00 Uhr- VAK 4	12:30-15:30 Uhr Hip Hop	Kinder ab 5,5 Jahre Teens unter 18 Jahren
13:00 - 14:00 Uhr			13:15—14:15 Pilates LVL 2/ Fortgeschritten Rebecca		13:00—14:00 KiTa Turnen Ina	Léa	Fitnesssport
14:00 - 15:00 Uhr		14:00—15:00 Reha-Sport Rückengymnastik Wolfgang			Geräteumbau Pause	Kein offenes Training	Gymnastik & Tanz
15:00 - 16:00 Uhr			15:30—16:45 Fitness-Boxen Kids ab 8-11 Jahre Atila		15:00—16:00 EKT ab 1 Jahr Ina		KiTa Turnen
16:00 - 17:00 Uhr	16:00—17:00 Reha-Sport Rückengymnastik Wolfgang	16:15—17:15 Cardio-Body-Fit Marianne	16:45—18:00 Fitness-Boxen Kids/Teens ab 12 bis 17 Jahre Atila	16:00—17:00 CAPOEIRA Kids ab 6-9 Jahre Mit Voranmeldung bei Ganso	16:00—17:00 GST/EKT 2,5 -4 Jahre Ina		Rückengymnastik Reha-Sport
17:00 - 18:00 Uhr	17:00—18:00 Reha-Sport Rückengymnastik Wolfgang	17:30—18:30 Yin-Yoga Marianne		17:00—18:00 CAPOEIRA Kids ab 9-13 Jahre Mit Voranmeldung bei Ganso	17:00—18:00 KKT ab 3,5/4 Jahre Ohne Eltern Ina		
18:00 - 19:00 Uhr	18:00—19:00 YOGA LVL 1 / Anfänger Marianne		18:00—19:30 Fitness-Boxen Erwachsene Atila	18:00—19:00 YOGA LVL 1 / Anfänger Marianne	18.00—19:00 Kinderturnen ab 5,5 Jahre 4. Vorschule/Geschwister 4. Freizeit Turnabteilung Ina		
19:00 - 20:00 Uhr	19:00—20:00 YOGA LVL 2/Fortgeschritten Marianne		19:30—21:30 CAPOEIRA Erwachsene Ganso	19:15—20:45 Functional Training Frederik	19:00—20:00 Anfänger Turnen Mädchen + Jungen ab 7 Jahre Jugend ab 11 Jahre Ina		
20:00 - 21:30 Uhr	20:00—21:30 Cross Training Max				20:00—21:30 CAPOEIRA mir offener Roda jeden 1. Freitag im Monat Ganso	Mo 09:00—12:30 in der Urbanstr. 166 * KiTa Turnen Ina	Mi 09:00—12:30 im Martin-Luther-King-Weg 7 * KiTa Turnen Ina

Benutzt, aus
hygienischen Gründen,
euer **eigenes**
Handtuch!!!