



Waldeckpark

Einfach vorbeikommen und Mitmachen!
Kostenlos - Draussen - Ohne Anmeldung
Mai bis Mitte November 2022

Montag

15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr: Fitness an den Geräten
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr: Allgemeine Fitness

Dienstag

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Einfaches Yoga
18:30 Uhr bis 19:30 Uhr: Flexibilität und Elastizität (am Gerät)
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr: Stretch and Relax

Mittwoch

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr: Bewegungsparcours für Kinder (am Gerät)

Donnerstag

15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr: Mobilisierung am Gerät
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr: Thai-Boxen

Freitag

14:00 Uhr bis 15:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Parcours für Ältere

Sonntag

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Tao-Healing
12:00 Uhr bis 13:00n Uhr: Qi Gong



https://urbanersport.de/

Alle Informationen und Beschreibungen der Kurse finden Sie unter

www.sportimpark.berlin.de/zeitplan

Treffpunkt an der "Berlin bewegt sich" – Infotafel

Alte Jakobstraße / Ecke Oranienstraße

Oranienstraße, 10969 Berlin

ein Projekt von:

gefördert von:

durchgeführt von

in Kooperation mit



Kontakt: bbs@gesufit-berlin.de

www.gesufit-berlin.de



Waldeckpark

Einfach vorbeikommen und Mitmachen!
Kostenlos - Draussen - Ohne Anmeldung
Mai bis Mitte November 2022

Montag

15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr: Fitness an den Geräten
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr: Allgemeine Fitness

Dienstag

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Einfaches Yoga
18:30 Uhr bis 19:30 Uhr: Flexibilität und Elastizität (am Gerät)
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr: Stretch and Relax

Mittwoch

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr: Bewegungsparcours für Kinder (am Gerät)

Donnerstag

15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
16:00 Uhr bis 17:00 Uhr: Mobilisierung am Gerät
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr: Thai-Boxen

Freitag

14:00 Uhr bis 15:00 Uhr: Bewegungssprechstunde
15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Parcours für Ältere

Sonntag

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Tao-Healing
12:00 Uhr bis 13:00n Uhr: Qi Gong



https://urbanersport.de/

Alle Informationen und Beschreibungen der Kurse finden Sie unter

www.sportimpark.berlin.de/zeitplan

Treffpunkt an der "Berlin bewegt sich" – Infotafel

Alte Jakobstraße / Ecke Oranienstraße

Oranienstraße, 10969 Berlin

ein Projekt von:

gefördert von:

durchgeführt von

in Kooperation mit



Kontakt: bbs@gesufit-berlin.de

www.gesufit-berlin.de