



## 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](http://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](mailto:bbs@gesufit-berlin.de)

[www.gesufit-berlin.de](http://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](http://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](mailto:bbs@gesufit-berlin.de)

[www.gesufit-berlin.de](http://www.gesufit-berlin.de)