

KURSANGEBOT

Generationenübergreifende Frauensporthalle



MONTAG

10.00 – 11.00	Rund um den Oberkörper	Samira Singe	Sporthalle
11.15 – 12.15	Kraft & Beweglichkeit im Alter	Samira Singe	Sporthalle
17.00 – 18.30	Orientalischer Tanz	Monika Düben	Bewegungsraum
17.30 – 18.30	Zumba* ab 12 Jahre	Kathrin Kropp	Sporthalle
18.45 – 19.45	Gesundes für den Rücken	Rainer Kupfer	Sporthalle
20.00 – 21.00	Fitnessgymnastik	Rainer Kupfer	Sporthalle

DIENSTAG

11.30 – 13.30	Tischtennis für Einsteigerinnen	K. Müller/M. Schröder	Sporthalle
16.00 – 17.00	Kinderturnen für Kids ab 4	K. Müller/M. Schröder	Sporthalle
18.00 – 19.00	Trampolin-Sport	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
19.00 – 20.00	Aerobic Basic	Yvonne Blankenforth	Sporthalle

MITTWOCH

11.30 – 13.00	Tischtennis für Fortgeschrittene	Irina Palina	Sporthalle
14.00 – 15.00	Rund um den Oberkörper	Samira Singe	Sporthalle
14.00 – 15.00	Gymnastisch um 360 Grad	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
15.15 – 16.15	Pilates	Samira Singe	Bewegungsraum
16.00 – 17.00	Kreativer Kindertanz für Kids ab 3	Marleen Schleusener	Sporthalle
17.00 – 18.00	Dance Class für Kids ab 6	Marleen Schleusener	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids ab 4	K. Müller/M. Schröder	Sporthalle
18.15 – 19.15	Aroha	Marleen Schleusener	Sporthalle
19.15 – 20.15	Rücken-Fit	Marina Schmidt	Bewegungsraum

DONNERSTAG

17.00 – 18.00	"Miss Molli" mit Genuss	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Yoga	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
18.30 – 19.30	Aerobic Power	Annette Richter	Sporthalle
19.30 – 21.00	Bodystyling	Annette Richter	Sporthalle

FREITAG

09.30 – 11.00	1. Klassen in Bewegung P.P.-GS	Anja Frieber/M. Schröder	Sporthalle
09.30 – 10.30	Happy Baby & Mama Fit	Yvonne Blankenforth	im Park (Treff: Sporthalle)
11.00 – 12.30	Willkommensklasse K.-F.-F.-GS	Anja Frieber/K. Müller	Sporthalle
14.00 – 15.30	Sport für Frauen aus aller Welt	Anja Frieber	Sporthalle
14.00 – 15.00	Senioren sport für SIE & IHN	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
16.00 – 17.00	Badminton für Alle	K. Müller/M. Schröder	Sporthalle
16.00 – 17.00	Senioren sport für SIE & IHN	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
17.00 – 19.00	Offenes Familienangebot	Y. Blankenforth/S. Kämmer	Sporthalle
18.00 – 19.00	Power Gym für Alle	Alexander Danilov	Bewegungsraum
19.15 – 20.15	Dance Moves	Yvonne Blankenforth	Sporthalle

SAMSTAG

10.30 – 11.30	Selbstverteidigung für Alle	Rainer Lenz	Sporthalle
15.00 – 18.00	Offenes Familienangebot	K. Müller/M. Schröder	Sporthalle

SONNTAG

09.00 – 10.00	Yoga	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
---------------	------	---------------------	---------------

Stand: 06.04.2017

SONNTAG BIS DONNERSTAG

Frauen und Mädchen jeden Alters sowie Jungen bis 12 Jahre

FREITAG UND SAMSTAG

Frauen, Männer und Familien in jeder Zusammensetzung

PROBESTUNDE

Eine kostenlose Probestunde kann pro Kurs besucht werden.

VEREINSMITGLIEDER

Vereinsmitglieder können mit ihrer Monatsgebühr alle Kurse nutzen.

NICHTMITGLIEDER

Die Teilnahme für Nichtmitglieder ist mit einer 10er-Karte pro Kurs möglich.

Vorbeikommen, Spaß haben, wohlfühlen.



FIT & FUN
MARZAHN E.V.

im Freizeitforum Marzahn
Marzahner Promenade 55
12679 Berlin
Fon 030 32 53 96 29
info@fitundfun-marzahn.de

WIR SIND FÜR DICH DA
Montag bis Donnerstag
10 – 13 Uhr

fitundfun-marzahn.de