

# 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	Bernd Bernhardt	Sporthalle
20.00 – 21.00	Fitnessgymnastik	Rainer Kupfer	Sporthalle

## DIENSTAG

11.30 – 13.30	Tischtennis *	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
16.00 – 17.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Stress-STOPP-Entspannung	Jana Herter	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Trampolin-Sport *	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
19.00 – 20.00	Aerobic Basic	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
20.00 – 21.00	Selbstverteidigung	Rainer Lenz	Sporthalle

## MITTWOCH

11.30 – 13.00	Tischtennis für Fortgeschrittene	Irina Palina	Sporthalle
14.00 – 15.00	Rund um den Oberkörper	Doris Welsandt	Bewegungsraum
14.00 – 15.00	Gymnastisch um 360 Grad	Rainer Kupfer	Sporthalle
17.00 – 18.00	Streetdance ab 8 Jahre	Caroline Linke	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
18.15 – 19.15	Tanz trifft auf Aerobic	Caroline Linke	Sporthalle
19.15 – 20.15	Rücken-Fit	Marina Schmidt	Bewegungsraum

## DONNERSTAG

16.00 – 17.00	Kreativer Kindertanz für Kids ab 3	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Yoga	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Bauch, Hüfte, Po! *	A. Trützschler/E. Schneider	Bewegungsraum
18.30 – 19.30	Aerobic Power	Annette Richter	Sporthalle
19.30 – 21.00	Bodystyling	Annette Richter	Sporthalle

## FREITAG

09.30 – 10.30	Happy Baby & Mama Fit	Yvonne Blankenforth	im Park (Treff: Sporthalle)
11.00 – 12.00	Pilates - von Einsteigerin	Yvonne Blankenforth	Bewegungsraum
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	Pilates - von Physiotherapeutin	Neli Steinkampf	Bewegungsraum
17:00 – 18:00	Stress-STOPP-Entspannung *	Jana Herter	Bewegungsraum
17.00 – 19.00	Offenes Familienangebot *	Y. Blankenforth/AnnElis	Sporthalle
18.00 – 19.00	Power Gym für Alle	Jana Herter	Bewegungsraum

## SAMSTAG

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

## SONNTAG

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

\* mit Kinderbetreuung

Stand: 06.11.2017

### 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.**



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

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

[frauensporthalle-berlin.de](http://frauensporthalle-berlin.de)