



# Sportangebote des Berliner Familien-Sport-Club e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10.00 – 11.00 Uhr <b>Osteoporose-und Wirbelsäulengymnastik</b> Seniorenclub Nehringstraße (25,50€/Quartal)	09.30 – 10.30 Uhr <b>Fit 50</b> Seniorenclub Nehringstraße (25,50€/Quartal)	09.15 – 10.15 Uhr <b>Yoga auf dem Stuhl</b> Seniorenclub Nehringstraße (25,50€/Quartal)	09.00 – 09.50 Uhr <b>Fit und Vital</b> Seniorenclub Herthastraße (25,50 €/Quartal)
12.00 – 13.00 Uhr <b>Fit und Vital</b> Studio Schlanke Linie	11.00 – 12.00 Uhr <b>Gymnastik 50+</b> Club 50+ (30,00 €/Quartal)	09.30 – 10.30 Uhr <b>Fit und Vital</b> Studio Schlanke Linie		10:15-11:15 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> Club 50 + (2,00 €/Stunde)
13.00 – 14.00 Uhr <b>Rücken- und Wirbelsäulengymnastik/ Reha-Sport</b> Studio Schlanke Linie	11.15 – 12.15 Uhr <b>Osteoporose-und Wirbelsäulengymnastik</b> Seniorenclub Nehringstraße (25,50€/Quartal)			11.15 – 12.15 Uhr <b>Fit und Vital</b> Club 50 + (30,00 €/Quartal)
17.00 – 18.00 Uhr <b>Bauch – Beine – Po</b> Studio Schlanke Linie	15.30 – 16.30 Uhr <b>Rücken- und Wirbelsäulengymnastik/ Reha-Sport</b> Studio Schlanke Linie	17.00 – 18.00 Uhr <b>Bodystyle</b> Studio Schlanke Linie	15.30 – 16.30 Uhr <b>Rücken- und Wirbelsäulengymnastik/ Reha-Sport</b> Studio Schlanke Linie	14.30 – 15.30 Uhr <b>Yoga Pilates</b> Studio Schlanke Linie
18.15 – 19.15 Uhr <b>Rücken- und Wirbelsäulengymnastik</b> Studio Schlanke Linie	18:00-19:00 Uhr <b>Yoga</b> Studio Schlanke Linie	18.00 – 19.00 Uhr <b>Fit und Vital</b> Studio Schlanke Linie	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern – Kind – Turnen (ca.2-3 Jahre)*</b> Comenius Schule	16:00 – 17:00 Uhr <b>Walking/Nordic Walking mit Fitness Training</b> Aktivplatz im Preußenpark (kostenlos)
	19:00-20:00 Uhr <b>Ballett Workout</b> Studio Schlanke Linie	19.15 – 20.15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik mit Pilates/Reha-Sport</b> Studio Schlanke Linie	17.00 – 18.00 Uhr <b>Eltern – Kind – Turnen (ca. 4-6 Jahre)*</b> Comenius Schule	



# Sportangebote des Berliner Familien-Sport-Club e.V.

<b>Berliner Familien-Sport-Club e.V.</b> Georg-Wilhelm-Str. 20 10711 Berlin Tel. 030 956 13 972 Fax: 030 956 13 973 info@berliner-familien-sportclub.de www.berliner-familien-sportclub.de	<u>Werner-Bockelmann-Haus</u> Bundesallee 49 10715 Berlin-Wilmersdorf	<u>Seniorenclub Herthastraße</u> Herthastraße 25a 14193 Berlin-Grunewald	<u>Gymnastikstudio Schlanke Linie</u> Georg-Wilhelm-Str. 20 10711 Berlin-Halensee
<u>Beiträge (Auszug)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren 30,00 €/Quartal</li></ul> <u>Erwachsene</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Kurs/Woche 60,00 €/Quartal</li><li>• Ab 2 Kursen/Woche 90,00 €/Quartal</li></ul> Probestunde: 5,00 €	<u>Seniorenclub Nehringstraße</u> Nehringstraße 8 14059 Berlin-Charlottenburg	<u>Comenius Schule</u> Gieseler Str. 4 10713 Berlin-Wilmersdorf	<u>Aktivplatz im Preußenpark</u> Preußenpark 10707 Berlin-Wilmersdorf

## Hinweise

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

Bei Verhinderung oder Erkrankung des Übungsleiters können sich Kursveränderungen ergeben.