



Bewegung im Waldeckpark

MONTAG

10:00 - 11:00

Einfache Gymnastik
für Frauen

11:00 - 12:00

Bewegung & Balance

16:00 - 18:00

Radfahren für Kinder

DIENSTAG

9:00 - 10:00

Thaiboxen für Frauen -
Einstieg

10:00 - 11:00

Kraft & Ausdauer

MITTWOCH

18:00 - 19:00

Thaiboxen für Frauen -
Einstieg

19:00 - 20:00

Kraft und Ausdauer

DONNERSTAG

10:00 - 11:00

Einfaches Yoga

11:00 - 12:00

Relaxtes Yin-Yoga

12:00 - 13:00

Bewegte Mittagspause

FREITAG

10:00 - 11:00

Einfache Gymnastik
für Frauen

11:00 - 12:00

Bewegung & Balance

SONNTAG

10:00 - 11:00

Rücken Fit

11:00 - 12:00

Allround Fit

DIE ANGEBOTE SIND OFFEN FÜR ALLE!

Treffpunkt: Am Denkmal auf der Wiese (Alte Jakobstraße/ Oranienstraße)

ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENLOS!

Keine Anmeldung erforderlich. Bitte haltet euch an die Corona-Regeln!

Kontakt & Info

GESUfit Berlin e.V., Sybelstraße 41, 10629 Berlin
0163 - 8851927, bbs@gesufit-berlin.de



GESUfit
Berlin

Senatsverwaltung
für Inneres und Sport

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

BERLIN



Stand 08/21