



SPORTFREUNDE KLADOW E.V.

Abteilung Gymnastik und Turnen

Kursangebot Fitness & Gesundheitssport 28.01.23 - 30.03.23

Kontakt:

Sportfreunde Kladow e.V.
Gößweinsteiner Gang 53
14089 Berlin
Tel.: 030 / 365 77 80
E-Mail: info@sf-kladow.de
Website: www.sf-kladow.de



Montag

Nordic Walking & Walking

Mo, 08:15 - 09:30
Ort: Vereinsheim
ÜL: Marina Winkel

Nordic Walking Fortgeschrittene

Mo, 09:00 - 10:30
Ort: Vereinsheim
ÜL: Renate Mussotter

Nordic Walking

Mo, 09:00 - 10:30
Ort: Imchenplatz
ÜL: Brigitte Görischk

Sanftes Powertraining & Entspannung

Mo, 09:00 - 10:30
Ort: Vereinsheim
ÜL: Gabriele Strönisch

Dienstag

Wohlfühlgymnastik

Di, 09:00 - 10:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Renate Schadwill

Fitnessgymnastik

Di, 10:00 - 11:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Maresa Otter

Fit mit Kind - Rückbildungsgymnastik

Di, 11:00 - 12:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Maresa Otter

Ambulante Herzsportgruppe I

Di, 18:30 - 20:00
Ort: Grundschule am Ritterfeld
ÜL: Tina Zumkley

Mittwoch

Zumba

Mi, 09:00 - 10:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Simone Reuter

Rückenfit

Mi, 10:00 - 11:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Simone Reuter

Rückenschule & Beckenbodengymnastik

Mi, 10:00 - 11:00
Ort: Nachbarschaftshaus Kladow
ÜL: Maresa Otter

Gymnastikmix Frauen und Männer

Mi, 11:00 - 12:00
Ort: Nachbarschaftshaus Kladow
ÜL: Maresa Otter

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik

derzeit ausgebucht

Do, 09:00 - 10:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Renate Mussotter

Nordic Walking

Do, 09:30 - 10:30
Ort: Imchenplatz
ÜL: Brigitte Görischk

NIA Fitness-Workout

Do, 10:00 - 11:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Peggy Ulrich

Funktionsgymnastik

Do, 11:15 - 12:15
Ort: Vereinsheim
ÜL: Nadine Schmitt/ Maria Hernandez

Reha-Sport nur mit Verordnung

Do, 17:00 - 18:00
Ort: RKI
ÜL: Margarita Budini

Freitag

Mix-Gymnastik

Fr, 12:00 - 13:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Andrea Wachs

Salsation - Tanzworkout

Fr, 18:00 - 19:00
Ort: RKI
ÜL: Maria Hernandez

Sonntag

Sport am Sonntag Männer

So, 10:00 - 12:00
Ort: Grundschule am Ritterfeld
ÜL: Peer Jaschob

Montag

Nordic Walking & Walking

Mo, 09:30 - 10:45
Ort: Vereinsheim
ÜL: Marina Winkel

Rehasport mit Verordnung

Mo, 10:00 - 11:00
Ort: Nachbarschaftshaus
Kladow
ÜL: Margarita Budini

Rehasport mit Verordnung

Mo, 11:00 - 12:00
Ort: Nachbarschaftshaus
Kladow
ÜL: Margarita Budini

Yoganastik

Mo, 11:00 - 12:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Marina Winkel

Konditionsgymnastik Frauen

Mo, 12:00 - 13:00
Ort: Nachbarschaftshaus
Kladow
ÜL: Carola Buder

Yoganastik

Mo, 12:00 - 13:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Marina Winkel

Dienstag

Fitness

Einsteiger
Di, 19:00 - 20:00
Ort: Grundschule am
Ritterfeld
ÜL: Beatrix Illner

Fitnessgymnastik

Di, 20:00 - 21:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Maresa Otter

Ambulante Herzsportgruppe II

Di, 20:00 - 21:30
Ort: Grundschule am
Ritterfeld
ÜL: Tina Zumkley

Mittwoch

Qi Gong

Mi, 11:00 - 12:00
Ort: Nachbarschaftshaus
Kladow
ÜL: Renate Schadwill

Wirbelsäulengymnastik derzeit ausgebucht

Mi, 11:00 - 12:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Renate Mussotter

Walking

Mi, 16:30 - 18:00
Ort: wechselnde
Treffpunkte
ÜL: Marina Winkel

Fitnessgymnastik findet z.Zt. nicht statt

Mi, 18:00 - 19:00
Ort: online
ÜL: Maresa Otter

Step-Aerobic

Fortgeschrittene
Mi, 19:00 - 20:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Manuela Reichel

Gymnastik

Frauen und Männer
Mi, 19:00 - 20:30
Ort: Grundschule am
Windmühlenberg
ÜL: Janina Fiala

Donnerstag

Fit ab 50 & Ballspiele

Frauen
Do, 18:30 - 20:00
Ort: Grundschule am
Ritterfeld
ÜL: Bernadette Wienhold

Bodyshape

Do, 19:30 - 20:30
Ort: Vereinsheim
ÜL: Sabine Mussotter

Bodyshape

Do, 20:00 - 21:00
Ort: Mary-Poppins-
Grundschule
ÜL: Maria Hernandez

Montag

Yoganastik

Mo, 13:00 - 14:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Marina Winkel

Pilates

Mo, 18:15 - 19:15
Ort: Vereinsheim
ÜL: Gabriele Strönisch

Athletiktraining

ab 15 Jahre

Mo, 19:15 - 20:15
Ort: Vereinsheim
ÜL: Larissa

Crosstraining

Ab 18 Jahren

Mo, 20:15 - 21:15
Ort: Grundschule am
Windmühlenberg
ÜL: Tobias Tesch

Mittwoch

NIA Fitness-Workout

Mi, 20:00 - 21:00
Ort: Vereinsheim
ÜL: Peggy Ulrich