



# SPORTFREUNDE KLADOW E.V.

## Abteilung Gymnastik und Turnen

Kursangebot Fitness & Gesundheitssport 01.12.23 - 30.03.24

### Kontakt:

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



### Montag

#### Nordic Walking & Walking

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

#### Rehasport I mit Verordnung

Mo, 09:00 - 10:00  
Ort: Vereinsheim  
ÜL: Peggy Ulrich

#### 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

### 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 - 12:30  
Ort: Vereinsheim  
ÜL: Maresa Otter

#### Ambulante Herzsportgruppe I

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

### Mittwoch

#### Rückenschule & Beckenbodengymnastik

Mi, 09:00 - 10:00  
Ort: Nachbarschaftshaus  
Kladow  
ÜL: Maresa Otter

#### Zumsation - Zumba meets Salsation

Mi, 09:00 - 10:00  
Ort: Vereinsheim  
ÜL: Maria Hernandez

#### Gymnastikmix Frauen und Männer

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

#### Rückenfit

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

### 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: Maria Hernandez

#### Fit ab 50 & Ballspiele Frauen

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

### 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

### **Pilates - Kraft und Balance I**

Mo, 09:30 - 10:30  
Ort: Nachbarschaftshaus  
Kladow  
ÜL: Gabriele Strönisch

### **Nordic Walking & Walking**

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

### **Rehasport II mit Verordnung**

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

### **Yoganastik**

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

### **Yoganastik**

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

### **Konditionsgymnastik**

Frauen

Mo, 14:00 - 15:00  
Ort: Vereinsheim  
ÜL: Carola Buder

## 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

### **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

### **Zumsation - Zumba meets Salsation**

Mi, 20:00 - 21:00  
Ort: Vereinsheim  
ÜL: Maria Hernandez

## Donnerstag

### **Bodyshape I**

Do, 19:15 - 20:15  
Ort: Vereinsheim  
ÜL: Sabine Mussotter

### **Bodyshape II**

Do, 20:00 - 21:00  
Ort: Grundschule am  
Ritterfeld  
ÜL: Maria Hernandez

## Montag

### **Pilates - Kraft und Balance II**

derzeit voll

Mo, 19:15 - 20:15

Ort: Vereinsheim

ÜL: Gabriele Strönisch

### **Athletiktraining**

ab 15 Jahre

Mo, 20:15 - 21:15

Ort: Vereinsheim

ÜL: Larissa Erstling

### **Crosstraining**

Ab 18 Jahren

Mo, 20:15 - 21:15

Ort: Grundschule am

Windmühlenberg

ÜL: n.n.