

WOCHENPLAN

kostenlos & unverbindlich

Sport und Bewegung draußen*

2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Morgengymnastik mit Barfußtraining ⌚ 8:00 - 9:00 📍 Treptower Park 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegung für alle Görliitzer Park ⌚ 8:00 - 9:00 📍 Görliitzer Park 🏃 Stadtbewegung e.V.	Spaziergang / Walking – Rollbergkiez ⌚ 8:00 - 9:00 📍 Lessinghöhe 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegung für Ältere ⌚ 11:00 - 12:00 📍 Lessinghöhe 🏃 Stadtbewegung e.V.	Good Morning Workout – Rixdorf ⌚ 8:00 - 9:00 📍 Karma Kultur Gemeinschaftsgarten 🏃 Stadtbewegung e.V.	Morgengymnastik mit Barfußtraining ⌚ 8:00 - 9:00 📍 Treptower Park 🏃 Stadtbewegung e.V.
Gymnastik für Frauen ⌚ 16:00 - 17:00 📍 Lessinghöhe 🏃 Stadtbewegung e.V.	Qi Gong und Tai Chi ⌚ 8:30 - 9:30 📍 Park am Gleisdreieck (Ost) 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegung für alle – Mehringplatz ⌚ 10:00 - 12:00 📍 Kiezstube Mehringplatz 🏃 Stadtbewegung e.V.	Mach mit – werde fit. Ein Online-Kurs ⌚ 11:00 - 12:00 📍 online 🏃 Stadtbewegung e.V.	Tanz im Park ⌚ 11:00 - 12:00 📍 Lessinghöhe 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegter Ausflug ⌚ 10:00 - 12:00 📍 Lessinghöhe 🏃 Stadtbewegung e.V.
Bewegung für alle – Gropiusstadt ⌚ 16:00 - 17:00 📍 Waschhaus-Café 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegung für alle Volkspark Mariend ⌚ 10:00 - 11:00 📍 Volkspark Mariendorf 🏃 Stadtbewegung e.V.	Yoga Mariannenplatz ⌚ 10:00 - 11:00 📍 Mariannenplatz 🏃 Stadtbewegung e.V.	Street Workout ⌚ 18:30 - 19:30 📍 Poststadion (Gaiathenics Anlage) 🏃 Stadtbewegung e.V.	Functional Training Lietzenseepark ⌚ 14:00 - 15:00 📍 Lietzenseepark 🏃 Stadtbewegung e.V.	Yoga Körnerpark ⌚ 11:00 - 12:00 📍 Körnerpark 🏃 Stadtbewegung e.V.
Fitness für alle ⌚ 17:00 - 18:00 📍 Lessinghöhe 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegung im eigenen Zuhause ⌚ 10:00 - 11:00 📍 online 🏃 Stadtbewegung e.V.	Bewegung für alle Böcklerpark ⌚ 10:00 - 11:00 📍 Böcklerpark 🏃 Stadtbewegung e.V.		Leichtes Lauftraining Grunewald ⌚ 15:30 - 16:30 📍 Grunewald 🏃 Stadtbewegung e.V.	Functional Training Stadtpark Steglitz ⌚ 15:30 - 16:30 📍 Stadtpark Steglitz 🏃 Stadtbewegung e.V.
Qi Gong und Tai Chi ⌚ 17:00 - 18:00 📍 Drachenwiese Adlershof/Spindlersfeld 🏃 Privat	Sportliche Spiele ⌚ 15:00 - 16:00 📍 Fennpfuhpark 🏃 Stadtbewegung e.V.	Achtsamkeitstraining ⌚ 11:30 - 12:00 📍 Böcklerpark 🏃 Stadtbewegung e.V.			
			DIENSTAG	MITTWOCH	MITTWOCH
In Balance kommen ⌚ 17:30 - 18:30 📍 Volkspark Wilmersdorf 🏃 Stadtbewegung e.V.	Functional Training & Entspannung ⌚ 16:00 - 17:00 📍 Volkspark Friedrichshain 🏃 Stadtbewegung e.V.	Qi Gong und Tai Chi ⌚ 17:00 - 18:00 📍 Drachenwiese Adlershof/Spindlersfeld 🏃 Stadtbewegung e.V.	Yoga in Rixdorf ⌚ 19:00 - 20:00 📍 Jugendverkehrsschulgarten Neukölln 🏃 Stadtbewegung e.V.	Functional Training Heinrich-Laehr-Pa ⌚ 19:00 - 20:00 📍 Heinrich-Laehr-Park 🏃 Stadtbewegung e.V.	Mobility ⌚ 19:30 - 20:30 📍 Hertzbergplatz 🏃 Stadtbewegung e.V.
	Functional Training Weberwiese ⌚ 19:00 - 20:00 📍 Weberwiese 🏃 Stadtbewegung e.V.	Leichtes Lauftraining ⌚ 17:30 - 18:30 📍 Park am Gleisdreieck (Ost) 🏃 Stadtbewegung e.V.	Functional Training Wedding ⌚ 20:00 - 21:00 📍 Max-Josef-Metzger-Platz 🏃 Stadtbewegung e.V.	Functional Training Park am Gleisdrei ⌚ 19:00 - 20:00 📍 Park am Gleisdreieck (Ost) 🏃 Stadtbewegung e.V.	

* Änderungen vorbehalten

Wichtige Infos

Bitte melde dich zu jedem Trainingstermin erneut an. Wasch dir vor und nach dem Training zu Hause gründlich die Hände. Bitte halte während des Trainings Abstand. Bring je nach Angebot eine eigene Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Die Trainings finden normalerweise bei jedem Wetter statt. Wir wünschen dir viel Spaß. stadtbewegung.de/



STADTBEWEGUNG