

Trainingsplan
Gültig ab 01.11.17



Ein Angebot der
Berliner Turnerschaft



Geschäftsstelle:
Buschkrugallee 163, 12359 Berlin
Mo. und Mi. 09:00-13:00 Uhr, Do. 15:00-18:00 Uhr

2x
kostenloses
Probetraining

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00 Uhr			08:00 - 09:00 PILATES		08:15 - 09:30 YOGA LVL 1+2		
09:00 - 10:00 Uhr	09:00 - 10:15 PILATES	09:00 - 10:00 KITA	09:00 - 10:00 SLING TRAINING	09:00 - 10:00 KITA			
10:00 - 11:00 Uhr		10:00 - 11:00 BABYTURNEN	10:00 - 11:00 WIRBELSÄULE (REHA)	10:00 - 11:00 BABYTURNEN	10:00 - 11:00 KITA		10:15 - 11:45 BAUCH BEINE PO
11:00 - 12:00 Uhr		11:00 - 12:00 KITA		11:00 - 12:00 KITA	11:00 - 12:00 KITA		
12:00 - 13:00 Uhr							12:00 - 13:30 CAPOEIRA – SALVE
13:00 - 14:00 Uhr				12:30 - 14:00 TAI CHI <small>Zeitraum: 07.09.17-14.12.17</small>		12:45 - 14:00 PILATES	
14:00 - 15:00 Uhr							
15:00 - 16:00 Uhr							
16:00 - 17:00 Uhr	16:00 - 17:00 FUNCTIONAL TRAINING						
17:00 - 18:00 Uhr	17:00 - 18:00 FUNCTIONAL TRAINING					16:30 - 17:30 ZUMBA KIDS	
18:00 - 19:00 Uhr	18:00 - 19:15 YOGA LVL 1	17:45 - 19:00 PILATES	18:00 - 19:30 YOGA LVL 2	17:15 - 18:30 FITNESS BOXEN KIDS	17:30 - 18:25 ZUMBA FITNESS		
19:00 - 20:00 Uhr	19:15 - 20:30 YOGA LVL 1	19:00 - 20:00 ZUMBA FITNESS		18:30 - 20:00 BODY WORKOUT	18:25 - 19:35 CROSS TRAINING		
20:00 - 21:00 Uhr	20:30 - 21:45 CROSS TRAINING	20:00 - 21:30 FITNESS BOXEN	19:30 - 21:30 CAPOEIRA—GANSO	20:00 - 21:30 FITNESS BOXEN	19:35 - 21:30 CAPOEIRA—GANSO		
21:00 - 22:00 Uhr					Jeden 1. Freitag im Monat offene Roda		

Hinweis

Bitte denkt aus hygienischen Gründen an euer Handtuch

Weitere Infos findet ihr unter:

www.dieturnhalle.net

Functional Training

Das Training ist für Einsteiger_innen bis Fortgeschrittene geeignet.

NEU