

Fitness für Männer, Kurs Nk-S612a

Zeit: ab Donnerstag, 15.01.2026 von 18:30 - 20:00 Uhr

Fitness für ALLE, Kurs Nk-S613a

Zeit: ab Donnerstag, 15.01.2026 von 20:15 - 21:45 Uhr

Ort: Hufeisensiedlung/ Britz, Albert-Einstein-Oberschule,
12359 Berlin, Parchimer Allee 109, rechte Halle

Inhalt: Fitnesstraining Diese Kurse richten sich an alle, die sich durch sportliche Betätigung fit halten wollen. Dabei stehen Ballspiele, Ausdauertraining, Kräftigung, Mobilisation, Dehnung mit auf dem Programm.



Sanfte **Gymnastik** & Fitness, Kurs Nk-S508a

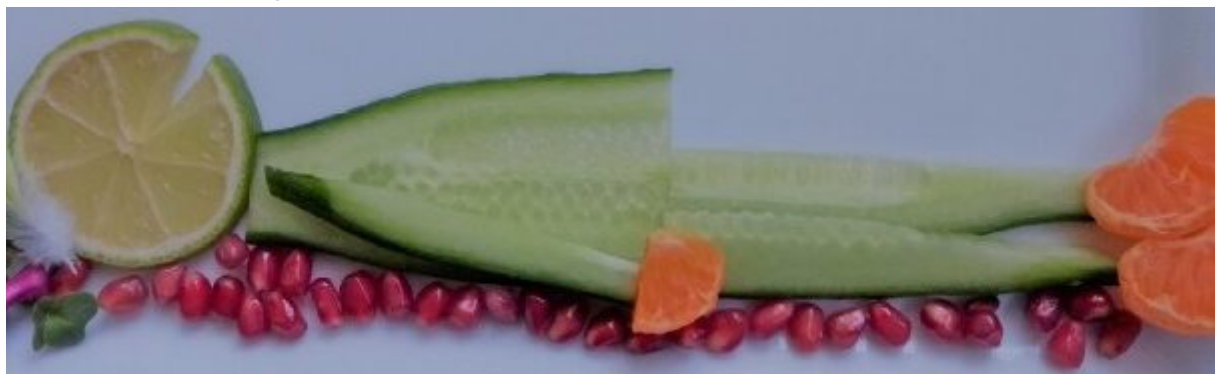
Zeit: ab Dienstag, 13.01.2026, von 16:50 - 17:50 Uhr

Entspannen - Progressive

Muskelentspannung PME (PMR), Kurs Nk-S110a

Zeit: ab Dienstag, 13.01.2026, von 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Efeuweg 38, 12357 Berlin



Jetzt anmelden und mitmachen! Anschlusskurse ab April '26

Kursleitung: Fitness- & Gesundheitstrainerin
Claudia Becker 0179-6662085

