

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00				08.00 - 09.00 Uhr <b>Qigong</b> Schloss-/Bürgerpark Pankow <i>im Aufbau</i>	
9:00	09.00 - 10.00 Uhr <b>Qigong</b> bbg-scheffel-treff Lichtenberg	08.30 - 09.30 Uhr <b>Rehasport/Wirbelsäulengymnastik</b> Praxis Zeisler, Prenzl. Berg		09.30 - 10.30 Uhr <b>Pilates</b> Triguna-Zentrum Pankow <i>im Aufbau</i>	09.30 - 10.30 Uhr <b>Pilates</b> Scheffel-Treff Lichtenberg <i>im Aufbau</i>
10:00		09.45 - 10.45 Uhr <b>Rückenschule/Wirbelsäulengymn.</b> Praxis Zeisler, Prenzl. Berg			10.45 - 11.45 Uhr <b>Rückenschule/Wirbelsäulengymn.</b> Scheffel-Treff Lichtenberg <i>im Aufbau</i>
11:00	10.30 - 11.30 Uhr <b>Nordic Walking</b> am Weißen See			11.00 - 12.00 Uhr <b>Pilates</b> Stadtteilzentrum Pankow	
12:00	12.00 - 13.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> im Schlosspark Pankow	12.00 - 13.00 Uhr <b>Firmen Fitness</b> Jüdisches Krankenhaus Berlin		12.30 Uhr <b>Bowtech®- / Fußreflexzonen - Beh.</b> nach persönlicher Terminabsprache	12.00 Uhr <b>Bowtech®- / Fußreflexzonen - Beh.</b> nach persönlicher Terminabsprache
13:00			14.00 Uhr <b>Bowtech®- / Fußreflexzonen - Beh.</b> nach persönlicher Terminabsprache		13.30 - 15.30 Uhr <b>Firmen Fitness</b> Bayer AG
14:00	13.30 Uhr <b>Bowtech®- / Fußreflexzonen - Beh.</b> nach persönlicher Terminabsprache		15.15 Uhr <b>Bowtech®- / Fußreflexzonen - Beh.</b> nach persönlicher Terminabsprache	15.00 - 16.00 Uhr <b>Firmen Fitness</b> Jüdisches Krankenhaus Berlin	
15:00					16.00 - 17.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> im Schlosspark Pankow <i>im Aufbau</i>
16:00			16.45 - 17.45 Uhr <b>Qigong / Rückenschule</b> Praxis Wohlfinden, Prenzl. Berg <i>im Aufbau</i>	16.45 - 17.45 Uhr <b>Firmen Fitness</b> GESOBAU AG	17.15 - 18.15 Uhr <b>Qigong</b> im Bürgerpark Pankow <i>im Aufbau</i>
17:00	17.00 - 18.00 Uhr <b>Pilates</b> Praxis Zeisler, Prenzl. Berg		18.00 - 19.00 Uhr <b>Qigong</b> Praxis Wohlfinden, Prenzl. Berg	18.00 - 19.00 Uhr <b>Pilates</b> Stadtteilzentrum Pankow	
18:00	18.15 - 19.15 Uhr <b>Rückenschule/Wirbelsäulengymn.</b> Praxis Zeisler, Prenzl. Berg		19.30 - 20.30 Uhr <b>Nordic Walking</b> Weißer See / Fauler See	19.15 - 20.15 Uhr <b>Pilates</b> Stadtteilzentrum Pankow	18.45 Uhr <b>Bowtech®- / Fußreflexzonen - Beh.</b> nach persönlicher Terminabsprache
19:00	19.30 - 20.30 Uhr <b>Pilates / Rückenschule</b> Praxis Zeisler, Prenzl. Berg			20.40 Uhr <b>Bowtech® / FRZ</b>	
20:00					
21:00					

Präventionskurse u.a. in Kooperation mit

**Physiotherapie Zeisler**  
Greifswalder Straße 89, 10409 Berlin

**Praxis Wohlfinden, S. El-Bohassi**  
Erich-Weinert-Str. 138, 10409 Berlin

**Stadtteilzentrum Pankow**  
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Triguna Zentrum**  
Tschaikowskistr. 13, 13156 Berlin

**bbg-scheffel-treff**  
Scheffelstraße 14, 10367 Berlin

Sondertermine

**Nordic Walking**  
Schönholzer Heide  
samstags 09.30 Uhr  
Termine auf Anfrage

**Fuß-Training spezial**  
Fitnessstudio, Neumannstr. 13, Pankow  
samstags 08.00 Uhr und 11.00 Uhr  
Termine auf Anfrage

Änderungen vorbehalten.