



# DEIN BEWEGUNGSCAFÉ

JETZT NEU: KOSTENLOSES  
BEWEGUNGSPROGRAMM IM  
STADTTEILZENTRUM  
CHARLOTTENBURG-NORD!

**AB DEM 21.3.2023**

**Dienstag**, Angebote auch für Eltern mit Kind/ern

10:00-10:45 Dehnen und Mobilisieren

11:00- 11:45 Fitnessstraining - Mach dich fitter

12:00-12:45 Körperkräftigung - Für den Alltag

---

**Mittwoch**, Angebote für Senioren



10:00-10:45 Hockergymnastik - Bewegung im Sitzen

11:00-11:45 Rückenfit

12:00-13:00 Kiezspaziergang



Im Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord,  
Halemweg 18, 13627 Berlin