



# DEIN BEWEGUNGSCAFÉ

JETZT NEU: KOSTENLOSES  
BEWEGUNGSPROGRAMM IN DEN  
KIEZSTUBEN!

**IMMER FREITAGS - AB 17.03.2023**

Angebote für Senioren

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

11:00- 11:45 Rückenfit

12:00-13:00 Bewegungssprechstunde / Café

13.00-14.00 Kiezspaziergang

---

Angebote auch für Eltern mit Kind/ern

14:00-14:45 Dehnen und mobilisieren

15:00-15:45 Fitnessstraining- Mach dich fitter

16:00-16:45 Körperkräftigung - Für den Alltag



In den Kiezstuben Reichweindamm 6,  
13627 Berlin

