



## KOSTENLOSE BEWEGUNGSANGEBOTE IN DER HASENHEIDE

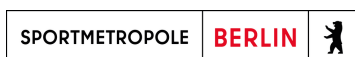
# Wochenübersicht

Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
14 Uhr Leichte Mobilisation		16 Uhr Leichte Mobilisation	10 Uhr Einfaches Yoga	14 Uhr Einfache Gymnastik
15 Uhr Allround Fitness		17 Uhr Einfaches Ausdauertraining	11 Uhr Fitboxen	
	18 Uhr Einfaches Yoga* <small>(Treffpunkt: Eingang Fontanestr.)</small>	17 Uhr Draußen aktiv*		

\*im Rahmen des Programms "Sport im Park"

Treffpunkt: Eingang Columbiadamm (außer Yoga am Mittwoch)  
 Alle Angebote (auch) für Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben.  
 Einfach vorbei kommen und ausprobieren.  
 Bitte ein Handtuch oder eine Matte und etwas zu Trinken mitbringen.

gefördert von:



ein Projekt von:



durchgeführt von:



in Kooperation mit:

