

FITNESS



Fitness durch Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Dienstag:

18:15 – 19:15 Uhr Pilates

19:15 – 20:15 Uhr Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik

20:15 – 21:15 Uhr Pilates

Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag (ab 18. Oktober 2016):

19:15 – 20:15 Uhr Skigymnastik

Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr Pilates

10:00 – 11:00 Uhr Pilates

Einführung Kraftraum: Nur nach Absprache mit **Gordon Jühr** oder **Karsten Weigelt**. Bitte nutzen Sie die Geräte mit gebührender Sorgfalt und hinterlassen Sie den Raum in einem aufgeräumten Zustand.

Weitere Angebote erfragen Sie bitte bei
Frau **Ingeborg Kraft** (033203 - 782 29)
oder ingeborgkraft@gmx.de



Sportverein
**Zehlendorfer
Wespen 1911 e.V.**
Lloyd-G.-Wells-Str. 55
14163 Berlin

Wespen Geschäftsstelle:
Montag, Donnerstag, Freitag
von 8:00 bis 14:00 Uhr,
Dienstag von 12:00 bis 19:00 Uhr
Mittwoch von 15:00 bis 20:00 Uhr

Kontakt:
Telefon: 030 - 801 64 26
Fax: 030 - 802 21 99
E-Mail: club@wespen.berlin
<http://www.wespen.berlin>