

# Fit & Gesund

**KARAMEBA All in 1**  
incl. Rückencoaching  
10:00-11:00

**KARAMEBA Power**  
11:00-12:00  
TSV-Halle

**Reha-Sport**  
12:00-13:00 Koronar  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
Koronarsport  
13:00-14:30  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
Koronarsport  
14:30-16:00  
TSV-Halle

**Energy Dance**  
16:45-18:15  
Alt-Wittenau

**DRUMS ALIVE**  
19:00-20:00  
TSV-Halle

**Body & Mind**  
17:45-18:45  
TSV-Bewegungsraum

**Body & Mind**  
19:00-20:00  
TSV-Bewegungsraum

**KARAMEBA All in 1**  
incl. Rückencoaching  
10:00-11:00  
TSV-Halle

**Hockergymnastik**  
11:00-12:00  
TSV-Halle

**Reha-Sport**  
12:00-13:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport**  
13:10-13:55 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport**  
14:00-14:45 Orthop.  
TSV-Halle

**KARAMEBA for Men**  
16:15-17:15  
TSV-Halle

**BodyFit**  
incl. Rückencoaching  
17:15-18:15  
TSV-Halle

**Body & Mind**  
incl. Rückencoaching  
18:15-19:15  
TSV-Halle

**KARAMEBA Power**  
19:15-20:15  
TSV-Halle

**KARAMEBA light**  
16:15-17:15  
Terra Frohnau

**BodyFit**  
incl. Rückencoaching  
18:00-19:30  
Hausotterplatz

**Qi Gong**  
17:15-18:45  
Terra Frohnau

**Qi Gong**  
19:00-20:30  
Terra Frohnau

**Reha-Sport+**  
7:30-8:30 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
8:30-9:30 Orthop.  
TSV-Halle

**KARAMEBA light**  
9:45-10:45  
TSV-Halle

**Fit & Vital**  
11:00-12:00  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
12:00-13:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
13:00-14:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
14:00-15:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
15:00-16:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
16:00-17:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
17:00-18:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
18:00-19:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
19:00-20:00 Orthop.  
TSV-Halle

**KARAMEBA All in 1**  
20:00-21:30  
Europa Schule

**Fit & Vital**  
9:00-10:00  
Paracelsusbad

**KARAMEBA All in 1**  
10:00-11:00  
Paracelsusbad

**Fit & Vital**  
11:00-12:00  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
12:00-13:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
13:00-14:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
14:00-15:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
15:00-16:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
16:00-17:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
17:00-18:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
18:00-19:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
19:00-20:00 Orthop.  
TSV-Halle

**BodyFit**  
20:00-21:30  
Schule am Park

**Pilates & Yoga treffen**  
QiGong  
10:00-11:00  
TSV-Bewegungsraum

**Reha-Sport+**  
11:00-12:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Yoga**  
12:00-13:30  
TSV-Bewegungsraum

**Wassergymnastik**  
14:00-14:30  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
14:30-15:15  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
15:15-16:00  
Sauna am Pfingstberg

**Wassergymnastik**  
16:00-16:40  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
16:40-17:20  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
17:20-18:00  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
18:00-18:55  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
18:30-20:00  
Hausotterplatz

**Reha-Sport+**  
9:00-10:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
10:00-11:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
11:00-12:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Yoga**  
12:00-13:30  
TSV-Bewegungsraum

**DRUMS ALIVE**  
17:00-18:00  
TSV-Halle

**BodyFit**  
incl. Rückencoaching  
18:00-19:00  
Schule am Park

**BodyPower**  
19:00-20:00  
Schule am Park

**BodyFit**  
18:00-19:00  
Terra Frohnau

**Body & Mind**  
19:00-20:00  
Terra Frohnau

**TaiJi**  
19:00-20:00  
TSV-Bewegungsraum

**BodyFit**  
20:00-21:30  
Schule am Park

**Reha-Sport+**  
9:00-10:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
10:00-11:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Reha-Sport+**  
11:00-12:00 Orthop.  
TSV-Halle

**Yoga**  
12:00-13:30  
TSV-Bewegungsraum

**Wassergymnastik**  
14:00-14:30  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
14:30-15:15  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
15:15-16:00  
Sauna am Pfingstberg

**Wassergymnastik**  
16:00-16:40  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
16:40-17:20  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
17:20-18:00  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
18:00-18:55  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
18:30-20:00  
Hausotterplatz

**Reha-Wasser**  
11:00-11:45  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
11:45-12:30  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
12:30-13:15  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
13:15-14:00  
Sauna am Pfingstberg

**Wassergymnastik**  
14:00-14:30  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
14:30-15:15  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
15:15-16:00  
Sauna am Pfingstberg

**Wassergymnastik**  
16:00-16:40  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
16:40-17:20  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
17:20-18:00  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
18:00-18:55  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
18:30-20:00  
Hausotterplatz

**Wassergymnastik**  
8:15-8:45  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
8:45-9:15  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
9:15-9:45  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
10:00-10:30  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
10:30-11:00  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
11:00-11:30  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
11:30-12:00  
Paracelsusbad

**Wassergymnastik**  
16:00-16:30  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
16:35-17:05  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
17:10-17:50  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
17:55-18:25  
Schule am Park

**Wassergymnastik**  
18:30-19:10  
Schule am Park

**KARAMEBA Power**  
8:45-9:45  
TSV-Halle

**KARAMEBA All in 1**  
incl. Rückencoaching  
10:00-11:00  
TSV-Halle

**Hockergymnastik**  
11:00-12:00  
TSV-Bewegungsraum

**Hockergymnastik**  
11:00-11:30  
Paracelsusbad

**Hockergymnastik**  
11:30-12:00  
Paracelsusbad

**Reha-Wasser**  
15:00-15:45  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
15:45-16:30  
Schule am Park

**Reha-Sport+**  
16:30-17:45 Koronar  
Lüderitzstr.

**Schlingentraining**  
17:30-18:30  
TSV-Bewegungsraum

**Pilates**  
18:00-19:00  
Schule am Park

**BodyFit**  
19:00-20:00  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
19:15-20:00  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
8:00-9:00  
Sauna am Pfingstberg

**Reha-Wasser**  
8:45-9:15  
Paracelsusbad

**Hockergymnastik**  
10:00-11:00  
TSV-Bewegungsraum

**Hockergymnastik**  
11:00-12:00  
TSV-Bewegungsraum

**Reha-Wasser**  
15:00-15:45  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
15:45-16:30  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
16:45-17:30  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
17:30-18:15  
Schule am Park

**Reha-Sport+**  
18:00-19:30 Koronar  
Lüderitzstr.

**Reha-Wasser**  
18:15-19:00  
Schule am Park

**Reha-Wasser**  
19:15-20:00  
Schule am Park

Fitness, Body & Soul



Wassergymnastik

Vital im Alter

Reha-Sport