

# Sportangebote in Panketal für Senioren und Junggebliebene

Tag	Zeit	Gruppe	Träger/Verein	Ort	Kontakt
Montag	10.00-11.00	Gymnastik Gr. 1	AWO	Heinestr. 1, 16341	03094394407 015122911104 Jana Kargel
Dienstag	10.00-11.00	Gymnastik Gr. 2	AWO	Heinestr. 1, 16341	03094394407 Jana Kargel
Freitag	11.00-12.00	Qi-Gong	AWO	Heinestr. 1, 16341	03094394407 Jana Kargel
Montag	18.15-20.00	Yoga	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Montag	20.15-21.15	Tai-Chi	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Dienstag	10.00-11.00	Senioren-sport	IB MGH	Genfer Platz 2	030 24347450
Dienstag	18.00-19.00	Qi Gong I	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Dienstag	19.15-20.15	Qi Gong II	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Mittwoch	08.30-09.30	Reha-Sport / Rücken	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Mittwoch	09.30-10.30	Reha-Sport / Rücken	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Mittwoch	10.30-11.30	Senioren-sport	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Mittwoch	12.30-13.30	Senioren-sport I	IB MGH	Genfer Platz 2, 16341	030 24347450 01712027306
Mittwoch	13.30-14.30	Senioren-sport II (Stuhlgymnastik)	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Mittwoch	18.00-20.00	Yoga	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Donnerstag	09.00-10.00	Senioren-sport	IB MGH	Genfer Platz 2,	030 24347450
Freitag	09.30-10.30	Zumba Gold	IB MGH	Genfer Platz 2, 16341	030 24347450 01712027306
Montag	15.00-15.45	Reha-Sport rund um die Wirbelsäule (m.Verordn.)	SG Schwanebeck	Schwanebeck Sportmensa	01713268292 Simone Bonheio
Mittwoch	12.45-13.45	Aquafitness	SG Schwanebeck	Sportforum Bernau	0179-5737085
Mittwoch	16.30-17.15	Wirbelsäulengymnastik (mit und ohne Verord.)	SG Schwanebeck	Freies Gymnasium	01713268292 S.Bonheio
Mittwoch	17.15-18.15	Effektives Rücken- / Ganzkörpertraining	SG Schwanebeck	Freies Gymnasium	01713268292 S.Bonheio
Mittwoch	18.00-18.45	Senioren-sport	SG Schwanebeck	Freies Gymnasium	01713268292 S. Bonheio
Mittwoch	19.30-20.30	Effektives Rücken- / Ganzkörpertraining	SG Schwanebeck	Freies Gymnasium	01713268292 S. Bonheio
Donnerstag	20.10-21.00	Präventionskurs - Haltung und Bewegung	SG Schwanebeck	Freies Gymnasium	01713268292 S.Bonheio
Mittwoch	19.30-20.30	Body Shape	SG Schwanebeck 98 e.V.	Sport-Mensa	Swana Brendel
Donnerstag	18.00-19.00	Sanfte Fitness	SG Schwanebeck 98 e.V.	Schwanenhalle	Martina Thiele
Donnerstag	19.00-20.00	Allgemeine Fitness	SG Schwanebeck 98 e.V.	Schwanenhalle	Martina Thiele
Freitag	13.30-14.30	Basis. Fit/Beckenboden	SG Schwanebeck 98 e.V.	Sportmensa	Martina Thiele
Freitag	17.30-19.00	Herzsport Männer	SG Schwanebeck 98 e.V.	Schwanenhalle	Helmut Dornbusch
Freitag	17.30-19.30	Volleyball	SG Schwanebeck 98 e.V.	Schwanenhalle	01792281990 01632411962
Sonntag	19.00-20.00	Weekend Chill Out	SG Schwanebeck 98 e.V.	Schwanenhalle	Maleika Grün
Dienstag	18.30-19.30	AROHA	SG Einheit Zepernick	1-Feld-Halle Grundschule Zepernick	Grit Gonska
Dienstag	19.30-20.30	Pilates	SG Einheit Zepernick	1-Feld-Halle Grundschule Zepernick	Grit Gonska
Montag	19.00-20.00	Frauengymnastik	SG Einheit Zepernick	3-Feld-Halle Grundschule Zepernick	Christa Rauschke