

Wochenplan Philantow – September bis Dezember 2017

Angebote für werdende Eltern, Familien, Kinder und Erwachsene jeden Alters

Montag
9:30 – 10:30 Uhr Eltern-Baby-Gruppe
9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos
9:45 – 11:00 Uhr Tai Chi
11:15 – 12:30 Uhr Rückbildungsgymnastik
11:30 – 13:00 Uhr Babymassage
15:00 – 18:00 Uhr Werkeln mit Andy
15:15 – 16:15 Uhr Kinderyogis
15:30 – 16:30 Uhr Kletter-Philis
15:30 – 17:30 Uhr Hausaufgabenbetreuung (1. – 6. Kl.)
16:00 – 18:00 Uhr Verwöhn-Massage
16:00 – 18:00 Uhr (am 3. Mo im Monat) Finanzberatung für Familien
16:00 – 16:50 Uhr Eltern-Kind-Sport (2 – 3 Jahre)
16:45 – 17:45 Uhr Kletter-Philis
16:45 – 18:00 Uhr Yogagirls
17:00 – 17:50 Uhr Eltern-Kind-Sport (4 – 5 Jahre)
18:00 – 18:50 Uhr Bodyshape
18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
19:15 – 21:45 Uhr (ab 4.9., 14-tägig) Miteinander reden – Übungsgruppe
19:15 – 21:45 Uhr (ab 11.9., 14-tägig) Miteinander reden – Konflikte klären
19:00 – 20:00 Uhr Zumba®
20:15 – 21:05 Uhr Rücken-Bauch-Workout

Dienstag
9:15 – 10:45 Uhr PäPKI® - Spielgruppe
9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos
11:00 – 12:00 Uhr Eltern-Baby-Gruppe
15:00 – 15:45 Uhr Sitzyoga
15:30 – 16:30 Uhr Krabbelinos
16:00 – 19:00 Uhr Hausaufgabenbetreuung (7. – 10. Kl.)
16:30 – 18:00 Uhr Spielnachmittag
17:30 – 18:30 Uhr Pilates
18:00 – 19:30 Uhr Konfettis/Damenelferrat
18:00 – 20:00 Uhr Nähkurs
18:30 – 19:30 Uhr Pilates
19:30 – 21:00 Uhr Showballett/Damenelferrat
19:45 – 20:45 Uhr Bodyshape
19:45 – 21:00 Uhr Yoga für einen starken Körper

Café-Öffnungszeiten:
Mo – Fr; 9:00 – 18:00 Uhr
Mahlower Straße 139
14513 Teltow
Tel.: 03328 – 47 01 40
Mobil: 0151 – 53 76 66 44
Fax: 03328 – 309 00 91
mail@philantow.de
www.philantow.de



Mittwoch
9:00 – 9:30 Uhr Geburtsvorbereitende Akupunktur
9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos
9:30 – 10:30 Uhr MamiMucki
10:00 – 12:00 Uhr, (am 4. Mi. im Monat) Schwangerenfrühstück
10:00 – 12:00 Uhr, (am 2. Mi. im Monat) Frühstück mit Säugling
10:45 – 11:30 Uhr Rücken-Bauch-Workout
14:00 – 16:00 Uhr (14-tägig) Klößeln
15:00 – 18:00 Uhr, (am 3. Mi. im Monat) Tanzcafé
ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
15:00 Uhr / 16:00 Uhr / 17:00 Uhr Englisch spielerisch lernen
15:30 – 17:30 Uhr Kreatives Angebot
15:30 – 16:20 Uhr KinderTanzBallett (4 – 5 Jahre)
16:00 – 18:00 Uhr Verwöhn-Massage
17:30 – 18:20 Uhr Zumba®
18:00 – 20:00 Uhr Funkengarde/Damenelferrat
18:00 – 20:00 Uhr Geburtsvorbereitung
18:00 – 20:00 Uhr Nähkurs
18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
18:30 – 20:30 Uhr (am 1. Mi. im Monat) Gesprächskreis Verwaiste Eltern
19:00 – 22:00 Uhr (am 2. und 4. Mi. im Monat) Spieleabend
19:45 – 20:30 Uhr Funktionales Training

Donnerstag
9:00 – 10:15 und 10:30 – 11:45 Uhr EasyYoga
9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos
9:30 – 11:00 Uhr PäPKI® Eltern-Baby-Kurs
10:30 – 11:30 Uhr Spiel- und Krabbelgruppe
13:00 – 15:00 (am 2. Do. im Monat) Nähen für Babybegrüßung
ab 14:30 Uhr Flöte spielen
ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
15:00 – 18:00 Uhr Handarbeiten im Café
15:00 Uhr / 16:00 Uhr Kletter-Philis
15:30 – 16:45 oder 16:45 – 18:00 Uhr Nähkästchen
16:00 – 16:50 Uhr Tanztheater (3 – 5 Jahre)
17:45 – 19:15 Uhr und 19:30 – 21:00 Uhr Yoga
18:00 – 21:00 Uhr Mehrgenerationentheater
18:00 – 18:50 Uhr Zumba® 50+
19:00 – 19:50 Uhr Aroha®
20:00 – 20:50 Uhr Aroha®

Schließtage und -zeiten:
Am **2.10.**, **4.10.**, **30.10.**, vom **21.12.** bis **1.1.** und an **allen gesetzlichen Feiertagen** sind Büro, Café und Klamottino geschlossen.
Kurse finden nur nach Absprache statt.
Bitte fragen Sie Ihre Kursleitung.

Freitag
9:30 – 10:45 Uhr oder 11:00 – 12:15 Uhr Rückbildungsgymnastik
9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos
9:30 – 12:00 Uhr Freitagsfrühstück
10:00 – 12:00 Uhr Verwöhn-Massage
ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
16:00 – 16:50 Uhr KinderTanzBallett (4 – 5 Jahre)
18:10 – 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po
18:00 – 19:00 Uhr Meditationskurs
19:05 – 20:00 Uhr Zumba®
19:15 – 20:15 Uhr Pilates

Samstag
10:00 / 11:00 Uhr Englisch spielerisch lernen
12:00 – 13:00 Uhr Spanisch für Kinder
13:30 – 14:30 Uhr Kids WingTsun
15:00 – 16:30 Uhr WingTsun

Sonntag
13:30 – 14:30 Uhr Kids WingTsun
15:00 – 16:30 Uhr WingTsun



