

Wochenplan Philantow – Januar bis April 2018

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 – 10:30 Uhr Eltern-Baby-Gruppe	9:15 – 10:45 Uhr PäPKi® - Spielgruppe	9:00 – 9:30 Uhr Geburtsvorbereitende Akupunktur	9:00 – 10:15 und 10:30 – 11:45 Uhr EasyYoga	9:30 – 10:45 Uhr oder 11:00 – 12:15 Uhr Rückbildungsgymnastik
9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos	9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos	9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos	9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos	9:30 Uhr und 11:00 Uhr Krabbelinos
9:45 – 11:00 Uhr Tai Chi	11:00 – 12:00 Uhr Eltern-Baby-Gruppe	9:30 – 10:30 Uhr MamiMucki	9:30 – 11:00 Uhr PäPKi® Eltern-Baby-Kurs	9:30 – 10:30 Uhr Spiel- und Krabbelgruppe
11:15 – 12:30 Uhr Rückbildungsgymnastik	15:00 – 15:45 Uhr Sitzyoga	10:00 – 12:00 Uhr, (am 4. Mi. im Monat) Schwangerenfrühstück	13:00 – 15:00 (am 2. Do. im Monat) Nähen für Babybegrüßung	9:30 – 12:00 Uhr Freitagsfrühstück
11:30 – 13:00 Uhr Babymassage	15:30 – 16:30 Uhr Krabbelinos	10:00 – 12:00 Uhr, (am 2. Mi. im Monat) Frühstück mit Säugling	ab 14:30 Uhr Flöte spielen	10:00 – 12:00 Uhr Verwöhn-Massage
15:00 – 18:00 Uhr Werkeln mit Andy	16:00 – 19:00 Uhr Hausaufgabenbetreuung (7. – 10.Kl.)	10:45 – 11:30 Uhr Rücken-Bauch-Workout	ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse	ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
15:15 – 16:15 Uhr Kinderyogis	16:00 – 18:00 Uhr (am 3. Di im Monat) Finanzberatung für Familien	14:00 – 16:00 Uhr (14-tägig) Klöppeln	15:00 – 18:00 Uhr Handarbeiten im Café	16:00 – 16:50 Uhr Kinderballett (5 – 7 J.)
15:30 – 16:30 Uhr Kletter-Philis	16:00 – 16:50 Uhr Eltern-Kind-Sport (2 – 3 J.)	15:00 – 18:00 Uhr, (am 3. Mi. im Monat) Tanzcafé	15:00 Uhr / 16:00 Uhr Kletter-Philis	17:15 – 18:05 Uhr BodyCondition
15:30 – 17:30 Uhr Hausaufgabenbetreuung (1. – 6. Kl.)	17:00 – 17:50 Uhr Kindersport (4 – 5 J.)	ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse	15:30 – 16:45 oder 16:45 – 18:00 Uhr Nähkästchen	18:10 – 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po
16:00 – 18:00 Uhr Verwöhn-Massage	16:30 – 18:00 Uhr Spielnachmittag	16:00 Uhr / 17:00 Uhr Englisch spielerisch lernen	17:45 – 19:15 Uhr und 19:30 – 21:00 Uhr Yoga	18:00 – 19:00 Uhr Meditationskurs
16:00 – 16:50 Uhr Eltern-Kind-Sport (2 – 3 Jahre)	17:30 – 18:30 Uhr Pilates	15:30 – 17:30 Uhr Kreatives Angebot	18:00 – 21:00 Uhr Mehrgenerationentheater	19:15 – 20:15 Uhr Pilates
16:45 – 17:45 Uhr Kletter-Philis	18:00 – 19:30 Uhr Konfettis/Damenelferrat	15:30 – 16:20 Uhr Kindertanz (4 – 6 J.)	18:00 – 18:50 Uhr Zumba® 50+	
16:45 – 18:00 Uhr Yogagirls	18:15 – 19:15 Uhr (30.1. – 3.4.) Progress. Muskelentspannung	16:00 – 18:00 Uhr Verwöhn-Massage	19:00 – 19:50 Uhr Mobility/Stretch	
16:45 – 17:35 Uhr Eltern-Kind-Sport (4 – 5 Jahre)	18:30 – 19:30 Uhr Pilates	16:30 – 17:20 Uhr Streetdance (7 – 9 J.)	20:00 – 20:50 Uhr Aroha®	
18:00 – 20:30 Uhr Nähkurs	19:30 – 21:00 Uhr Showballett/Damenelferrat	17:30 – 18:20 Uhr Faszienstretch		Samstag
18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19:45 – 20:45 Uhr Faszienstretch	18:00 – 20:00 Uhr Funkengarde/Damenelferrat		13:30 – 14:30 Uhr Kids WingTsun
18:30 – 19:45 Uhr EasyYoga	19:45 – 21:00 Uhr Yoga für einen starken Körper	18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik		15:00 – 16:30 Uhr WingTsun
19:00 – 21:00 Uhr (ab 5.3.) Starke Eltern – Starke Kinder		18:30 – 20:30 Uhr (am 1. Mi. im Monat) Gesprächskreis Verwaiste Eltern		Sonntag
19:15 – 21:45 Uhr (ab 4.9., 14-tägig) Miteinander reden – Übungsgruppe		19:00 – 22:00 Uhr (am 2. und 4. Mi. im Monat) Spieleabend		13:30 – 14:30 Uhr Kids WingTsun
19:30 – 20:15 Uhr Faszienstretch		19:45 – 20:30 Uhr Funktionales Training		15:00 – 16:30 Uhr WingTsun
20:15 – 21:05 Uhr Bodyshape		20:30 – 21:30 Uhr Athletiksport		



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



Schließtage und -zeiten:

Am **30.4.** und an **allen gesetzlichen Feiertagen** sind die Eltern-Kind-Gruppen, Büro, Café und Klamottino geschlossen. Kurse finden nur nach Absprache statt. Bitte fragen Sie Ihre Kursleitung.

