



Montag

ab 9:30 Uhr Krabbelinos
9:45 – 11:00 Uhr Tai Chi
11:30 – 13:00 Uhr (5.11. – 3.12.) Babymassage
15:00 – 17:30 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 – 16:50 Uhr Eltern-Kind-Sport (2 – 3 Jahre)
16:00 – 18:00 Uhr Verwöhn-Massage
16:45 – 17:45 Uhr Kletter-Philis
17:00 – 17:50 Uhr Yogagirls
18:00 – 20:30 Uhr Nähkurs
18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik
18:30 – 19:45 Uhr EasyYoga
19:15 – 21:45 Uhr (14-tägig) Miteinander reden – Übungsgruppe
20:15 – 21:05 Uhr Bodyshape

Dienstag

9:15 – 10:30 Uhr PäPKI® Eltern-Baby-Kurs
ab 9:30 Uhr Krabbelinos
11:00 – 12:00 Uhr Eltern-Baby-Gruppe
10:00 – 16:30 Uhr (6.11. – 27.11.) Babysitterkurs 50+
15:00 – 15:45 Uhr Sitzyoga
15:30 – 16:30 Uhr Krabbelinos
16:00 – 19:00 Uhr Hausaufgabenbetreuung (7. – 10. Kl.)
16:00 – 18:00 Uhr (am 3. Di im Monat) Finanzberatung für Familien
16:00 – 16:50 Uhr Eltern-Kind-Sport (2 – 3 J.)
16:30 – 18:00 Uhr Spielnachmittag
17:00 – 17:50 Uhr Kindersport (4 – 5 J.)
17:30 – 18:30 Uhr Pilates
18:00 – 19:30 Uhr Konfettis/Damenelferrat
18:30 – 19:30 Uhr Pilates
19:00 – 22:00 Uhr (am 2. Di im Monat) Teltow.natürlich
19:30 – 21:00 Uhr Showballett/Damenelferrat
19:45 – 20:45 Uhr Faszienstretch
19:45 – 21:00 Uhr Yoga für einen starken Körper

Mittwoch

9:00 – 9:30 Uhr Geburtsvorbereitende Akupunktur
ab 9:30 Uhr Krabbelinos
9:30 – 10:30 Uhr MamiMucki
10:00 – 12:00 Uhr, (am 4. Mi. im Monat) Schwangerefrühstück
10:00 – 12:00 Uhr, (am 2. Mi. im Monat) Frühstück mit Säugling
10:45 – 11:30 Uhr Rücken-Bauch-Workout
13:00 – 15:00 Uhr (am 2. Mi im Monat) Nähen für Babybegrüßung
13:30 – 15:30 (14-tägig) Klöppeln
14:00 – 15:30 Uhr Qi Gong
15:00 – 18:00 Uhr, (am 3. Mi. im Monat) Tanzcafé
ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
15:30 – 17:30 Uhr Basteln mit Karen
15:30 – 16:20 Uhr Kindertanz (4 – 6 J.)
16:00 – 18:00 Uhr Verwöhn-Massage
16:30 – 17:20 Uhr Dance Kids (6 – 9 J.)
17:30 – 18:20 Uhr Faszienstretch
18:00 – 20:00 Uhr Funkengarde/Damenelferrat
18:00 – 20:00 Uhr Ist deine Seele glücklich?
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) Spielenabend
19:45 – 20:30 Uhr Funktionales Training
20:30 – 21:30 Uhr Athletiksport

Donnerstag

9:00 – 10:15 und 10:30 – 11:45 Uhr Yoga- und Entspannungskurs
ab 9:30 Uhr Krabbelinos
9:30 – 10:00 Uhr (4 – 18 Monate) Musikgarten®
ab 14:30 Uhr Flöte spielen
ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
15:00 – 18:00 Uhr Handarbeiten im Café
15:30 – 16:45 oder 16:45 – 18:00 Uhr Nähkästchen
15:30 – 16:15 Uhr (1,5 – 3 Jahre) Musikgarten®
17:00 – 17:45 Uhr BabyBauchTöne
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 Mobility/Stretch
20:00 – 20:50 Uhr Aroha®

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

Freitag

9:30 – 10:45 Uhr oder 11:00 – 12:15 Uhr Rückbildungsgymnastik
ab 9:30 Uhr Krabbelinos
9:30 – 12:00 Uhr Freitagsfrühstück
10:00 – 12:00 Uhr Verwöhn-Massage
14:00 – 18:00 Uhr Deutsch lernen
ab 15:00 Uhr Gitarrenkurse
16:00 – 16:50 Uhr Kinderballett (5 – 7 J.)
17:15 – 18:05 Uhr Pilates
18:00 – 19:00 Uhr Meditationskurs
18:15 – 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po
19:15 – 20:15 Uhr Pilates

Samstag

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

Schließtage und -zeiten:

Schließtage und -zeiten: Am Montag, den **8.10.**, vom **20.12. – 1.1.19** 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.



*Wochenplan Philantow
September bis Dezember 2018*

