

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 - 10:30 Uhr (im FamilyTreff) Eltern-Baby-Gruppe	ab 9:30 Uhr Krabbelinos	ab 9:30 Uhr Krabbelinos	9:00 - 10:15 und 10:30 - 11:45 Uhr Yoga- und Entspannungskurs	9:30 - 10:45 Uhr oder 11:00 - 12:15 Uhr Rückbildungsgymnastik
ab 9:30 Uhr Krabbelinos	11:00 - 12:00 Uhr Eltern-Baby-Gruppe	10:00 - 12:00 Uhr, (am 4. Mi. im Monat) Schwangerefrühstück	ab 9:30 Uhr Krabbelinos	ab 9:30 Uhr Krabbelinos
9:45 - 11:00 Uhr Tai Chi	15:00 - 15:45 Uhr Sitzyoga	10:00 - 12:00 Uhr, (am 2. Mi. im Monat) Frühstück mit Säugling	15:00 - 15:45 Uhr Eltern-Kind-Sport (1,5 - 2,5 Jahre)	9:30 - 12:00 Uhr Freitagsfrühstück
15:00 - 17:30 Uhr Werkeln mit Andy	16:00 - 17:00 Uhr Krabbelinos	11:00 - 12:30 Uhr (8.1. - 5.2.) Babymassage im FamilyTreff	ab 14:00 Uhr Gitarrenkurse	10:00 - 12:00 Uhr Verwöhn-Massage
15:15 - 16:00 Uhr Eltern-Kind-Sport (3 - 4 Jahre)	16:00 - 19:00 Uhr Hausaufgabenbetreuung (7. - 13.Kl.)	13:30 - 15:30 (14-tägig) Klöppeln	15:00 - 18:00 Uhr Handarbeiten im Café	ab 14:00 Uhr Gitarrenkurse
15:15 - 16:15 Uhr Mädchenyoga	16:00 - 18:00 Uhr (am 3. Di im Monat) Finanzberatung für Familien	15:00 - 18:00 Uhr, (am 3. Mi. im Monat) Tanzcafé	15:30 - 16:45 oder 16:45 - 18:00 Uhr Nähkästchen	15:30 - 16:20 Uhr Kinderballett (5 - 7 Jahre)
15:30 - 16:30 Uhr Kletter-Philis	17:00 - 18:00 Uhr Spielnachmittag	ab 14:00 Uhr Gitarrenkurse	16:45 - 17:45 Uhr Zumba® Kids (4 - 7 Jahre)	16:30 - 17:20 Uhr Kinderballett (7 - 9 Jahre)
16:45 - 17:45 Uhr Kletter-Philis	17:00 - 17:50 Uhr Rehasport	15:30 - 17:00 Uhr Basteln	17:45 - 19:15 Uhr und 19:30 - 21:00 Uhr Yoga	17:30 - 18:30 Uhr Pilates
16:30 - 17:30 Uhr Mädchenyoga	18:00 - 18:50 Uhr Pilates	15:30 - 16:20 Uhr Kindertanz (5 - 6 Jahre)	18:00 - 21:00 Uhr Mehrgenerationentheater	18:30 - 20:00 Uhr Wing Tsun
17:15 - 18:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:30 Uhr Konfettis/Damenelferrat	16:00 - 17:00 oder 17:15 - 18:15 Uhr Clever & Fit (4 - 8 Jahre)	18:00 - 18:50 Uhr Zumba® 50+	19:00 - 22:00 Geburtsvorbereitungskurs
18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19:00 - 19:45 Uhr Rehasport	16:00 - 18:00 Uhr Verwöhn-Massage	19:00 - 19:50 Uhr Zumba® Fitness	
18:30 - 19:45 Uhr EasyYoga	19:00 - 22:00 Uhr (am 2. Di im Monat) Teltow.natürlich	16:30 - 17:15 Uhr Dance Kids (7 - 9 Jahre)		Samstag
19:00 - 21:00 Uhr, (2.3.-25.5.) bei den Philantinos Starke Eltern - starke Kinder®	19:45 - 20:45 Uhr Faszienstretch	17:15 - 18:00 Uhr HipHop (10 - 13 Jahre)		10:00 - 13:00 Uhr, (29.2. - 28.3.) MSA Mathe Vorbereitung
19:15 - 21:45 Uhr, 14-tägig Miteinander reden - Übungsgruppe	19:45 - 21:00 Uhr Yoga für einen starken Körper	18:30 - 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik		13:00 - 16:00 Uhr, (29.2. - 28.3.) Abi Mathe Vorbereitung
19:45 - 20:45 Uhr Zumba® Toning		18:30 - 20:00 Uhr Wing Tsun		13:30 - 14:30 Uhr Kids WingTsun
		18:30 - 20:30 Uhr (am 1. Mi. im Monat) Gesprächskreis Verwaiste Eltern		ab 14:00 Uhr (am 3. Sa. im Monat) Kräuterworkshop
		19:00 - 22:00 Uhr (am 2. und 4. Mi. im Monat) Spieleabend		15:00 - 16:00 Uhr Kids WingTsun
		19:00 - 21:30 Uhr Nähkurs		

Wochenplan Philantow Januar bis April 2020

Angebote im FamilyTreff (Potsdamer Str. 7/9) finden Sie am Ende des Heftes.

Schließtage und -zeiten:

Am 2./3. 1. sowie 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.



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