

## Montag

9:30 - 10:30 Uhr (im FamilyTreff) <b>Eltern-Baby-Gruppe</b>
ab 9:30 Uhr <b>Krabbelinos</b>
9:45 - 11:00 Uhr <b>Tai Chi</b>
15:00 - 17:30 Uhr <b>Werkeln mit Andy</b>
15:15 - 16:00 Uhr <b>Eltern-Kind-Sport (2,5 - 3,5 Jahre)</b>
15:15 - 16:15 Uhr <b>Kinderyogis</b>
15:30 - 16:30 Uhr <b>Kletter-Philis</b>
15:30 - 17:30 Uhr <b>Hausaufgabenbetreuung (1. - 6. Kl.)</b>
16:45 - 17:45 Uhr <b>Kletter-Philis</b>
16:30 - 17:30 Uhr <b>Kinderyogis</b>
17:15 - 18:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>
18:30 - 19:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>
18:30 - 19:45 Uhr <b>EasyYoga</b>
19:15 - 21:45 Uhr, 14-tägig <b>Miteinander reden - Übungsgruppe</b>
20:15 - 21:05 Uhr <b>Bodyshape</b>

## Dienstag

9:15 - 10:30 Uhr <b>PäPKI® Eltern-Baby-Kurs</b>
ab 9:30 Uhr <b>Krabbelinos</b>
11:00 - 12:00 Uhr <b>Eltern-Baby-Gruppe</b>
11:00 - 12:30 Uhr (20.8. - 17.9.) <b>Babymassage</b>
15:00 - 15:45 Uhr <b>Sitzyoga</b>
16:00 - 17:00 Uhr <b>Krabbelinos</b>
16:00 - 19:00 Uhr <b>Hausaufgabenbetreuung (7. - 10. Kl.)</b>
16:00 - 18:00 Uhr (am 3. Di im Monat) <b>Finanzberatung für Familien</b>
17:00 - 18:00 Uhr <b>Spielnachmittag</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>Pilates</b>
18:30 - 19:30 Uhr <b>Pilates</b>
19:00 - 22:00 Uhr (am 2. Di im Monat) <b>Teltow.natürlich</b>
19:45 - 20:45 Uhr <b>Faszienstretch</b>
19:45 - 21:00 Uhr <b>Yoga für einen starken Körper</b>

## Mittwoch

9:00 - 9:45 Uhr <b>MamiMucki</b>
ab 9:30 Uhr <b>Krabbelinos</b>
10:00 - 12:00 Uhr, (am 4. Mi. im Monat) <b>Schwangerenfrühstück</b>
10:00 - 12:00 Uhr, (am 2. Mi. im Monat) <b>Frühstück mit Säugling</b>
10:00 - 11:00 Uhr <b>Yoga 50+</b>
11:00 - 11:30 Uhr <b>Rücken-Bauch-Workout</b>
13:00 - 15:00 Uhr (am 2. Mi im Monat) <b>Nähen für Babybegrüßung</b>
13:30 - 15:30 (14-tägig) <b>Klöppeln</b>
15:00 - 18:00 Uhr, (am 3. Mi. im Monat) <b>Tanzcafé</b>
ab 15:00 Uhr <b>Gitarrenkurse</b>
15:30 - 17:30 Uhr <b>Basteln</b>
15:30 - 16:20 Uhr <b>Kindertanz (5 - 6 Jahre)</b>
16:00 - 18:00 Uhr <b>Verwöhn-Massage</b>
16:30 - 17:20 Uhr <b>Dance Kids (7 - 9 Jahre)</b>
17:00 - 18:00 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr <b>Rehagymnastik</b>
17:30 - 18:15 Uhr <b>HipHop (10 - 13 Jahre)</b>
18:00 - 20:00 Uhr <b>Faszienstretch</b>
18:00 - 20:00 Uhr (im FamilyTreff) <b>Funkgarde/Damenelferrat</b>
18:30 - 19:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>
18:30 - 20:30 Uhr (am 1. Mi. im Monat) <b>Gesprächskreis Verwaiste Eltern</b>
19:00 - 22:00 Uhr (am 2. und 4. Mi. im Monat) <b>Spielenachmittag</b>
19:00 - 21:30 Uhr <b>Nähkurs</b>
19:45 - 20:30 Uhr <b>Funktionales Training</b>
20:30 - 21:30 Uhr <b>Athletiksport</b>

## Donnerstag

9:00 - 10:15 und 10:30 - 11:45 Uhr <b>Yoga- und Entspannungskurs</b>
ab 9:30 Uhr <b>Krabbelinos</b>
ab 14:30 Uhr <b>Flöte spielen</b>
15:00 - 15:45 Uhr <b>Eltern-Kind-Sport (1,5 - 2,5 Jahre)</b>
ab 15:00 Uhr <b>Gitarrenkurse</b>
15:00 - 18:00 Uhr <b>Handarbeiten im Café</b>
15:30 - 16:45 oder 16:45 - 18:00 Uhr <b>Nähkästchen</b>
15:30 - 16:15 Uhr <b>Musikgarten® (1,5 - 3 Jahre)</b>
17:45 - 19:15 Uhr und 19:30 - 21:00 Uhr <b>Yoga</b>
18:00 - 21:00 Uhr <b>Mehrgenerationentheater</b>
18:00 - 18:50 Uhr <b>Zumba® 50+</b>
19:00 - 19:50 Uhr <b>Zumba® 50+</b>

## Freitag

8:15 - 9:15 Uhr <b>Bodyworkout</b>
9:30 - 10:45 Uhr oder 11:00 - 12:15 Uhr <b>Rückbildungsgymnastik</b>
ab 9:30 Uhr <b>Krabbelinos</b>
9:30 - 12:00 Uhr <b>Freitagsfrühstück</b>
10:00 - 12:00 Uhr <b>Verwöhn-Massage</b>
ab 15:00 Uhr <b>Gitarrenkurse</b>
16:00 - 16:50 Uhr <b>Kinderballett (5 - 7 Jahre)</b>
17:15 - 18:45 Uhr <b>Yoga</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>Pilates</b>
18:00 - 19:00 Uhr <b>Meditationskurs</b>
19:00 - 20:00 Uhr <b>Pilates</b>
19:00 - 22:00 <b>Geburtsvorbereitungskurs</b>

## Samstag

13:30 - 14:30 Uhr <b>Kids WingTsun</b>
15:00 - 16:30 Uhr <b>WingTsun</b>

## Sonntag

13:30 - 14:30 Uhr <b>Kids WingTsun</b>
15:00 - 16:30 Uhr <b>WingTsun</b>

# Wochenplan Philantow Mai bis August 2019



### 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

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

### Schließtage und -zeiten:

Am 31.5., vom 13.7. bis 4.8. 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.