

Das Bewegungsprogramm der ASH für das SoSe 2017 (Start: 10. April 2017)

Angebote finden im Bewegungsraum (R.007) statt

Stand: April 2017

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
09:30 Uhr		Stille Momente – Achtsamkeit 9:30 – 10:00 Uhr (mit Sam-Lennard Asbeck)		
10:00 Uhr				
10:30 Uhr				
11:00 Uhr		Akrobatik 11:15 – 12:45 Uhr (mit Gloria Ehret)		
12:00 Uhr				
13:00 Uhr				
13:30 Uhr			Offene Bewegungsstunde mit Materialausleihe 13:30 – 14:30 Uhr	
14:30 Uhr				
15:00 Uhr		Yoga (deutschsprachig) 15:00 – 16:00 Uhr (mit Clara Jacobsen)	Entspannung 15:00 – 15:45 Uhr (mit Nevena Moch)	
16:00 Uhr	Pilates 16:00 – 17:00 Uhr (mit Jens Friedrich)		Yoga (englischsprachig) 16:00 – 17:00 Uhr (mit Clara Jacobsen)	Wirbelsäulen-Gymnastik für Vielsitzer_innen 16:15 – 17:15 Uhr (mit Nevena Moch)
16:30 Uhr		Fitness 16:30 – 17:30 Uhr (mit Franziska Trost)		
17:00 Uhr				
17:30 Uhr				

Workshops

ATB – Workshops
10:00 – 18:00 Uhr
(mit Sandy Soltwisch)



Einzeltermine:

- Sa. 08. April offen für Alle
- Sa. 15. April offen für Alle
- Sa. 06. Mai offen für Alle
- Sa. 03. Juni für Fortgeschrittene
- Sa. 10. Juni für Fortgeschrittene
- Sa. 23. Sept. für Hochschulangestellte, Lehrende & deren Gäste

Anmeldung für alle ATB-Workshops:
<http://atb.sandysoltwisch.de/de/anmeldung>

ATB – Workshops mit Kindern
10:00 – 14:00 Uhr
(mit Sandy Soltwisch)

Einzeltermine:

- Sa. 17. Juni mit Kindern (3-6 Jahre)
- Sa. 01. Juli mit Kindern (7-12 Jahre)

Anmeldung für alle ATB-Workshops:
<http://atb.sandysoltwisch.de/de/anmeldung>

Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie auf unserer ASH-Homepage:
<https://www.ash-berlin.eu/studium/hochschulleben/hochschulsport/> oder unter: alicegesund@ash-berlin.eu

Kursangebot ausschließlich für Verwaltungsangestellte und Lehrende der ASH

