

»Bewegung draußen in Mitte«

---

# „BEWEGUNG UND MEHR KRAFT“

Fitness mit Wolfgang  
für Menschen mit Beeinträchtigung

---

**DAS  
ANGEBOT  
IST  
KOSTENLOS**

**4 Termine Ganzkörper-Training zum Ausprobieren**

---

**Termine:** Donnerstag: 02.06. / 09.06. / 16.06. / 30.06.2022

**Ort:** im Eckladen  
Jülicher Str. 30, 13357 Berlin (der Raum ist barrierefrei)

**Zeit:** jeweils 17:00 - 18:30  
das Training kann entweder drinnen oder draußen stattfinden



»Bewegung draußen in Mitte«

# „BEWEGUNG UND MEHR KRAFT“

Fitness mit Wolfgang  
für Menschen mit Beeinträchtigung

**DAS  
ANGEBOT  
IST  
KOSTENLOS**

**4 Termine Ganzkörper-Training zum Ausprobieren**

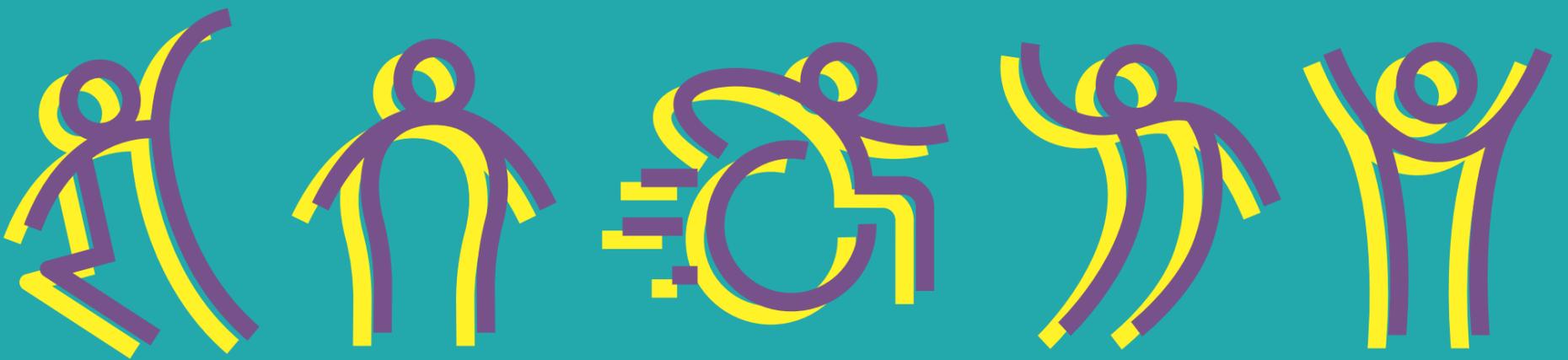
**Termine: Donnerstag: 02.06. / 09.06. / 16.06. / 30.06.2022**

**Ort: im Eckladen**

**Jülicher Str. 30, 13357 Berlin** (der Raum ist barrierefrei)

**Zeit: jeweils 17:00 - 18:30**

das Training kann entweder drinnen oder draußen stattfinden



Bitte bringe mit: eine lockere Sporthose, ein Handtuch und eine Trinkflasche

Brauchst du Unterstützung? Hast du Fragen?

Dann schreibe an Lukas: [geschwind@bwgt.org](mailto:geschwind@bwgt.org)

Oder komm einfach vorbei!



**bwgt**

**Diese Angebote sind inklusiv.  
Bei Assistenz- und  
Unterstützungsbedarf  
melde dich bitte!**



Kontakt: bwgt e.V., Brunhildstr.12  
10829 Berlin, [info@bwgt.org](mailto:info@bwgt.org)  
[www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)

## „BEWEGUNG UND MEHR KRAFT“

Hast du Lust deinem Körper etwas Gutes zu tun?

Wolfgang bietet an vier Terminen ein Ganzkörper- Training zum Ausprobieren an.

Ganzkörper-Training heißt: Der ganze Körper soll fit werden.

Als erstes wärmen wir uns auf. Es gibt verschiedene Dehnübungen.

Wir wollen locker werden im Körper.

Danach zeigt dir Wolfgang verschiedene Übungen zum Kräftigen von deinem Körper.

Wir wollen mehr Muskeln aufbauen.

Wolfgang hat schon viel Erfahrung im Anleiten von Gruppen.

Er macht selbst schon lange Taek Wan do.

Taek Won do ist ein Kampf-Sport.

Kampf- Sport sind verschiedene Kampf- Arten.

Es gibt keine Waffen.

Wolfgang freut sich seine Erfahrung mit dir zu teilen.

Er freut sich auch auf viel Spaß!

Bitte bringe mit: lockere Sporthose, Handtuch und Trinkflasche

Brauchst du Unterstützung? Hast du Fragen?

Dann schreibe an Lukas: geschwind@bwgt.org oder komm einfach vorbei!



bwgt e.V., Brunhildstr. 12, 10829 Berlin

info@bwgt.org, T 030-78958550

www.bewegung-draussen.de

