



Teilnahmezertifikat

Signal











WhatsApp



Vorname: _____ Nachname: _____


hat im Rahmen von "Sport im Park" an folgenden Veranstaltungen teilgenommen:


Fitnessübungen (dienstags und donnerstags 17-18 Uhr)			
Tanzplatz Volkspark Wuhlheide		Wasserspielplatz Dolgenseestr.	
 Ready? Steady! Go!			
05.05.26		07.05.26	
12.05.26		14.05.26	
19.05.26		21.05.26	
26.05.26		28.05.26	
02.06.26		04.06.26	
09.06.26		11.06.26	
16.06.26		18.06.26	
23.06.26		25.06.26	
30.06.26		02.07.26	
07.07.26		09.07.26	
14.07.26		16.07.26	
21.07.26		23.07.26	
28.07.26		30.07.26	
04.08.26		06.08.26	
11.08.26		13.08.26	
18.08.26		20.08.26	
25.08.26		27.08.26	
01.09.26		03.09.26	
08.09.26		10.09.26	
15.09.26		17.09.26	
22.09.26		24.09.26	
29.09.26		01.10.26	
06.10.26		08.10.26	
13.10.26		15.10.26	
20.10.26		22.10.26	
27.10.26		29.10.26	
Yoga / Pilates, Stretch & Relax (freitags 16-18 Uhr)			
Wasserspielplatz Dolgenseestr.			
01.05.26			
08.05.26			
15.05.26			
22.05.26			
29.05.26			
05.06.26			
12.06.26			
19.06.26			
26.06.26			
03.07.26			
10.07.26			
17.07.26			
24.07.26			
31.07.26			
07.08.26			
14.08.26			
21.08.26			
28.08.26			
04.09.26			
11.09.26			
18.09.26			
25.09.26			
02.10.26			
09.10.26			
16.10.26			
23.10.26			
30.10.26			

Uwe Einhaus, LAss. + Trainer (Kiezsport Berlin e.V., Brunhildstraße 12, 10829 Berlin); **Kostenfreie Teilnahme auf eigene Gefahr.**

Bei **gesundheitlichen Problemen** bitte vorher einen **Arzt konsultieren.**

Schmerzende Übungen sofort beenden und ggf. Alternativübung erfragen.

 Picknick nach dem Sport

 Siegerehrung (häufigste, konstanteste Teilnahme)



Persönliche Ziele & Selbsteinschätzung

Hilfreich ist es, wenn du dir vor deinem Training ein oder mehrere Ziele setzt.

Anschließend kannst du dir selbst Punkte vergeben, diese hinter die Piktogramme schreiben und überlegen / fragen / ggf. mit Hilfe beantworten, wie du weiter wachsen und besser werden kannst.

Vorschläge für mögliche Ziele:



Beweglichkeit



Schnelligkeit



Kraft



Entspannung



Fokus / Konzentration



Ausgeglichenheit

Fitnessübungen (17-18 Uhr)				Yoga / Pilates, Stretch & Relax (16-18 Uhr)			
Tanzplatz Volkspark Wuhlheide				Wasserspielplatz Dolgenseestr.			
Start		😊		01.05.26		😊 🎯 🧘 🧘	
05.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	07.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	08.05.26	😊 🎯 🧘 🧘	08.05.26	😊 🎯 🧘 🧘
12.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	14.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	15.05.26	😊 🎯 🧘 🧘	15.05.26	😊 🎯 🧘 🧘
19.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	21.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	22.05.26	😊 🎯 🧘 🧘	22.05.26	😊 🎯 🧘 🧘
26.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	28.05.26	😊 🧘 🏃 🦵	29.05.26	😊 🎯 🧘 🧘	29.05.26	😊 🎯 🧘 🧘
02.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	04.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	05.06.26	😊 🎯 🧘 🧘	05.06.26	😊 🎯 🧘 🧘
09.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	11.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	12.06.26	😊 🎯 🧘 🧘	12.06.26	😊 🎯 🧘 🧘
16.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	18.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	19.06.26	😊 🎯 🧘 🧘	19.06.26	😊 🎯 🧘 🧘
23.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	25.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	26.06.26	😊 🎯 🧘 🧘	26.06.26	😊 🎯 🧘 🧘
30.06.26	😊 🧘 🏃 🦵	02.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	03.07.26	😊 🎯 🧘 🧘	03.07.26	😊 🎯 🧘 🧘
07.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	09.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	10.07.26	😊 🎯 🧘 🧘	10.07.26	😊 🎯 🧘 🧘
14.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	16.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	17.07.26	😊 🎯 🧘 🧘	17.07.26	😊 🎯 🧘 🧘
21.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	23.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	24.07.26	😊 🎯 🧘 🧘	24.07.26	😊 🎯 🧘 🧘
28.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	30.07.26	😊 🧘 🏃 🦵	31.07.26	😊 🎯 🧘 🧘	31.07.26	😊 🎯 🧘 🧘
04.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	06.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	07.08.26	😊 🎯 🧘 🧘	07.08.26	😊 🎯 🧘 🧘
11.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	13.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	14.08.26	😊 🎯 🧘 🧘	14.08.26	😊 🎯 🧘 🧘
18.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	20.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	21.08.26	😊 🎯 🧘 🧘	21.08.26	😊 🎯 🧘 🧘
25.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	27.08.26	😊 🧘 🏃 🦵	28.08.26	😊 🎯 🧘 🧘	28.08.26	😊 🎯 🧘 🧘
01.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	03.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	04.09.26	😊 🎯 🧘 🧘	04.09.26	😊 🎯 🧘 🧘
08.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	10.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	11.09.26	😊 🎯 🧘 🧘	11.09.26	😊 🎯 🧘 🧘
15.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	17.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	18.09.26	😊 🎯 🧘 🧘	18.09.26	😊 🎯 🧘 🧘
22.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	24.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	25.09.26	😊 🎯 🧘 🧘	25.09.26	😊 🎯 🧘 🧘
29.09.26	😊 🧘 🏃 🦵	01.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	02.10.26	😊 🎯 🧘 🧘	02.10.26	😊 🎯 🧘 🧘
06.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	08.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	09.10.26	😊 🎯 🧘 🧘	09.10.26	😊 🎯 🧘 🧘
13.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	15.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	16.10.26	😊 🎯 🧘 🧘	16.10.26	😊 🎯 🧘 🧘
20.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	22.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	23.10.26	😊 🎯 🧘 🧘	23.10.26	😊 🎯 🧘 🧘
27.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	29.10.26	😊 🧘 🏃 🦵	30.10.26	😊 🎯 🧘 🧘	30.10.26	😊 🎯 🧘 🧘