



■ Workout (Body Shape)

Functional Training • Konditionsgymnastik

Mittwochs von 18.45 bis 19.45 Uhr

Familienzentrum, Bewegungsraum (Raum 101)

FKK obligatorisch. Für Mitglieder kostenlos. Für Externe 5€ (Anmeldung erforderlich).

Anleitung durch unseren Trainer Workout.

Sportleitung: Jürgen

Workout@adolf-koch.de

Büro: (030) 85 61 31 92

Prinzipiell findet Workout ganzjährig statt, abgesehen von urlaubs-, fortbildungs- oder gesundheitsbedingten Unterbrechungen.

Einlass von 18.30 bis 18.45 Uhr. Pünktliches Erscheinen ist zwingend.

Ab 18.45 Uhr ist kein Zugang mehr zum Raum möglich.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch und ggf. Duschutensilien.

Familienzentrum Mehringdamm 114

■ Workout (Raum 101 - Bewegungsraum)

Mehringdamm 114, 10965 Berlin-Kreuzberg
52°29'12.7"N 13°23'08.3"E (52.486857, 13.385637)

U Platz der Luftbrücke (U6, Bus 104, 248) - ca. 250m

U Mehringdamm (U 6, 7, Bus M19, 140) - ca. 750m

Raum 101 - Bewegungsraum: Gartenseitiger Gebäudeteil, UG, links

Die Zugänge zu beiden Gebäudeteilen liegen zwischen denselben.

Das Familienzentrum befindet sich von der Yorkstraße kommend auf der rechten Straßenseite des Mehringdamms kurz vor dem Platz der Luftbrücke. Parkplätze sind meistens in unmittelbarer Nähe zu finden. Vor dem Gebäude steht ein Schild "Familienzentrum". Man nehme die Treppe neben dem Schild. Eine Ebene tiefer (Ebene 2) geht man rechts zwischen die beiden Gebäudeteile und nimmt die linke Tür in den gartenseitigen Gebäudeteil. Raum 101 befindet sich im Untergeschoss (Ebene 1) links.

**Familien-Sport-Verein
Adolf Koch e. V.**

Vereinsitz:

Familienzentrum
Mehringdamm 114
10965 Berlin

Postanschrift:

Nollendorfstraße 20
10777 Berlin

Tel.: (030) 85 61 31 92
Fax: (032) 121 40 56 22

www.fsv-adolf-koch.de
office@adolf-koch.de

Vereinsregister:

AG Charlottenburg
VR 4175 B

Steuernummer:

27 / 616 / 55897

Bankverbindung (IBAN):

DE31 1007 0024 0320 0243 00
Deutsche Bank Berlin
BIC: DEUTDE33

Mitglied im:

Landesverband für
Freikörperkultur Berlin-
Brandenburg e. V. (LFK)

und damit im

Deutscher Verband für
Freikörperkultur e.V. (DFK)
und im
Landessportbund Berlin e.V.
(LSB)

Mitglied im

Bezirkssportbund
Friedrichshain-Kreuzberg e. V.
(BSB FK)

Jürgen Krüll

Erster Vorsitzender

vorsitzender@adolf-koch.de
Tel.: (030) 85 61 31 92