

sportraum ^{bs} pilates · yoga · tanz & mehr

montag

8:30-9:20 Uhr Pilates b	k1
9:30-10:30 Uhr Pilates-springboard b	k2
15:40-16:30 Uhr Rehasport: WSG	k1
16:45-17:45 Uhr Birkat®	k1
18:00-19:00 tanzFit	k1
18:00-19:00 Uhr schwanger&mehr: Yoga	k2
18:00-19:00 Uhr Aerial-Yoga b	k3
19:15-20:15 Uhr Aerial-Yoga m	k3
19:15-20:30 Uhr Shiva-Shakti Yoga b	k1

dienstag

8:00-9:00 Uhr Pilates-WSG b/m	k1
<i>ab 28.5.2024</i> 8:15-9:05 Uhr Pilates-Barre b	k3
<i>ab 28.5.2024</i> 9:15-10:15 Uhr Aerial-Yoga b	k3
10:00-11:00 Uhr Pilates-springboard b	k2
11:30-12:30 Uhr Kraft&Mobilität	k1
17:45-18:45 Uhr Aerial-Power-Flow b	k3
18:00-19:00 Uhr Pilates b	k1
18:00-19:00 Uhr Vinyasa Yoga m/f	k2
19:15-20:15 Uhr AROHA®	k1
19:15-20:15 Uhr Pilates-TRX m	k3

mittwoch

9:30-10:30 Uhr Pilates-springboard m	k2
10:00-10:50 Uhr Rehasport: WSG	k1
10:45-11:45 Uhr Aerial-Yoga b	k3
11:15-12:15 Uhr schwanger&mehr: Rückbildungs- gymnastik II+Kind	k1
16:30-17:15 Uhr Bauch&Rücken intensiv	k1
<i>ab 29.5.2024</i> 17:00-17:50 Uhr Aerial-Yoga b	k3
17:30-18:30 Uhr Dance-Moves	k1
<i>ab 29.5.2024</i> 18:00-19:00 Uhr Aerial-Mix m	k3
18:45-19:45 Uhr Kraft&Ausdauer	k1
<i>ab 5.6.2024</i> 19:00-20:00 Uhr Yoga mit „Rück-sicht“ b	k2

donnerstag

9:00-10:00 Uhr Rehasport: Rücken-Fit-3D	k1
10:15-11:15 Uhr Rehasport: Qi Gong	k1
17:00-17:50 Uhr Rehasport: Dynamische WSG	k3
17:30-18:30 Uhr Pilates-WSG	k1
17:45-18:45 Uhr schwanger&mehr: Pilates	k3
18:00-19:00 Uhr Pilates-springboard b	k2
18:50-19:50 Uhr MOTR® b	k1
19:15-20:15 Uhr Pilates Suspension Method™ am TRX b	k3

freitag

9:00-10:00 Uhr Pilates b/m	k1
10:30-11:30 Uhr Birkat®	k1
10:45-11:45 Uhr Pilates-springboard b/m	k2
12:00-13:00 Uhr Kraft&Mobilität	k1
12:00-13:00 Uhr Aerial-Yoga m	k3
17:30-18:30 Uhr Pilates-springboard m	k2
17:45-18:45 Uhr Fit&Flow	k1
18:45-19:45 Uhr TRX-Classic b/m	k3

samstag

9:00-10:00 Uhr Pilates m	k1
10:10-11:10 Uhr Pilates-springboard b/m	k2
10:15-11:30 Uhr Vinyasa Yoga m	k1
10:00-10:50 Uhr Pilates-Barre b	k3
11:00-12:00 Uhr Aerial-Yoga b	k3
11:45-12:45 Uhr Pilates-springboard m	k2
12:00-13:00 Uhr Specials: samstags-matinee	

kursplan

kursbeschreibungen unter www.sportraum-berlin.de

stand: 16/05/2024

b = basic / m = mittelstufe / f = fortgeschrittene • **k1-3** = kursraum 1-3
Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung