

# sportraum <sup>bs</sup> pilates · yoga · tanz & mehr

## montag

8:30-9:20 Uhr <b>Pilates b</b>	<b>k1</b>
8:30-9:20 Uhr <b>Pilates-WSG b/m</b>	<b>k1</b>
9:30-10:30 Uhr <b>Pilates-springboard b/m</b>	<b>k2</b>
15:40-16:30 Uhr Rehasport: <b>WSG</b>	<b>k1</b>
16:45-17:45 Uhr <b>Birkat®</b>	<b>k1</b>
17:00-17:50 <b>Pilates-Reformer b</b>	<b>k4</b>
18:00-19:00 <b>tanzFit</b>	<b>k1</b>
18:00-19:00 Uhr schwanger&mehr: <b>Yoga</b>	<b>k2</b>
18:00-19:00 Uhr <b>Aerial-Yoga b</b>	<b>k3</b>
19:15-20:15 Uhr <b>Aerial-Yoga Slow Flow im low Hammock</b>	<b>k3</b>
19:15-20:30 Uhr <b>Shiva-Shakti Yoga b</b>	<b>k1</b>

## dienstag

8:00-8:50 Uhr <b>Pilates b</b>	<b>k1</b>
8:15-9:05 Uhr <b>Pilates-Barre b</b>	<b>k3</b>
9:00-9:50 <b>Pilates-Reformer b</b>	<b>k4</b>
9:15-10:15 Uhr <b>Aerial-Yoga b</b>	<b>k3</b>
10:00-11:00 Uhr <b>Pilates-springboard b</b>	<b>k2</b>
10:15-11:15 Uhr schwanger&mehr: <b>Rückbildungs- gymnastik II+Kind</b>	<b>k1</b>
11:30-12:30 Uhr <b>Kraft&amp;Mobilität</b>	<b>k1</b>
17:45-18:45 Uhr <b>Aerial-Power-Flow b</b>	<b>k3</b>
18:00-19:00 Uhr <b>Pilates-Flow b/m</b>	<b>k1</b>
18:00-19:00 Uhr <b>Vinyasa Yoga m/f</b>	<b>k2</b>
19:10-20:00 <b>Pilates-Reformer b</b>	<b>k4</b>
19:15-20:15 Uhr <b>AROHA®</b>	<b>k1</b>

## mittwoch

9:30-10:30 Uhr <b>Pilates-springboard m</b>	<b>k2</b>
10:00-10:50 Uhr Rehasport: <b>WSG</b>	<b>k1</b>
10:45-11:45 Uhr <b>Vinyasa Yoga b</b>	<b>k2</b>
11:00-11:50 Uhr Rehasport: <b>WSG</b>	<b>k1</b>
16:30-17:15 Uhr <b>Bauch&amp;Rücken intensiv</b>	<b>k1</b>
17:00-17:50 Uhr <b>Pilates-Barre meets Aerial b</b>	<b>k3</b>
17:30-18:30 Uhr <b>Dance-Moves</b>	<b>k1</b>
18:00-19:00 Uhr <b>Aerial-DYNAMIC m</b>	<b>k3</b>
18:45-19:45 Uhr <b>Kraft&amp;Ausdauer</b>	<b>k1</b>

## donnerstag

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

## freitag

9:00-10:00 Uhr <b>Pilates b/m</b>	<b>k1</b>
10:30-11:30 Uhr <b>Birkat®</b>	<b>k1</b>
10:45-11:45 Uhr <b>Pilates-springboard b/m</b>	<b>k2</b>
12:00-13:00 Uhr <b>Kraft&amp;Mobilität</b>	<b>k1</b>
12:00-13:00 Uhr <b>Aerial-Yoga m</b>	<b>k3</b>
17:30-18:30 Uhr <b>Pilates-springboard m</b>	<b>k2</b>
17:45-18:45 Uhr <b>Fit&amp;Flow</b>	<b>k1</b>
18:45-19:45 Uhr <b>Pilates-TRX b/m</b>	<b>k3</b>
<b>ab 5.12.2024</b> 19:00-20:00 Uhr <b>Pilates b</b>	<b>k1</b>

## samstag

9:00-10:00 Uhr <b>Pilates m</b>	<b>k1</b>
10:10-11:10 Uhr <b>Pilates-springboard b/m</b>	<b>k2</b>
10:15-11:30 Uhr <b>Vinyasa Yoga m</b>	<b>k1</b>
10:00-10:50 Uhr <b>Pilates-Barre b</b>	<b>k3</b>
11:00-12:00 Uhr <b>Aerial-Yoga b</b>	<b>k3</b>
11:30-12:20 <b>Pilates-Reformer english/deutsch/b</b>	<b>k4</b>
11:45-12:45 Uhr <b>Pilates-springboard m</b>	<b>k2</b>

## kursplan

stand: 23/11/2024

kursbeschreibungen

unter [www.sportraum-berlin.de](http://www.sportraum-berlin.de)

b = basic / m = mittelstufe / f = fortgeschrittene • **k1-4** = kursraum 1-4

Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung