

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

montag

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

dienstag

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

mittwoch

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

donnerstag

9:00-10:00 Uhr Aerial-Yoga b	k3
9:00-10:00 Uhr Rehasport: Rücken-Fit-3D	k1
10:15-11:15 Uhr Rehasport: Qi Gong	k1
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 Pilates-TRX b/m	k3
19:00-20:00 Uhr Pilates b	k1

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
11:30-12:20 Pilates-Reformer english/deutsch/b	k4
11:45-12:45 Uhr Pilates-springboard m	k2

kursplan

stand: 10/1/2025

kursbeschreibungen

unter www.sportraum-berlin.de

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

Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung