

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

montag

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

dienstag

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

mittwoch

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

donnerstag

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

freitag

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

samstag

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

kursplan

stand: 4/2/2025

kursbeschreibungen

unter www.sportraum-berlin.de

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

Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung