

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	
19:10-20:10 Uhr	k1
Yogilates 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	
17:00-17:50	k3
Flying Pilates	
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
Flying Pilates 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	
9:00-9:50 Uhr	k1
Rehasport: Rücken-Fit-3D	
10:00-11:00 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	
16:45-17:30 Uhr	k1
Cardio&Tone	
17:45-18:45 Uhr	k1
Fit&Flow	
17:45-18:35	k4
Pilates-Reformer b/m	
18:45-19:45	k4
Pilates-springboard b/m	

samstag

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

kursplan

stand: 14/11/2025

kursbeschreibungen

unter www.sportraum-berlin.de

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

Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung