

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

montag

8:15-9:05 Uhr	k1
Pilates-WSG	b/m
9:15-10:15 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
19:10-20:10 Uhr	k1
Yogilates	b
19:15-20:15 Uhr	k3
Aerial-Yoga Slow Flow	
im low Hammock	

dienstag

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 Stretch&Strength	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
bis 29.9.	
19:15-20:15 Uhr	k1
Special: Latin-Dance	

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	
12:00-12:50 Uhr	k1
WSG	
16:30-17:15 Uhr	k1
Bauch&Rücken	
intensiv	
17:30-18:30 Uhr	k1
Dance-Moves	
18:10-19:00 Uhr	k2
HIIT WORKOUT	b/m
18:45-19:45 Uhr	k1
Kraft&Ausdauer	
19:10-20:10 Uhr	k3
Ballett	b

donnerstag

9:00-9:50 Uhr	k1
Rehasport:	
Rücken-Fit-3D	
10:00-10:50 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
9:30-10:20	k4
Pilates-Reformer	b
10:30-11:30 Uhr	k1
Birkat®	
10:30-11:30 Uhr	k2
Pilates-springboard	zb
12:00-13:00 Uhr	k1
Kraft&Mobilität	
18:00-19:00 Uhr	k1
Fit&Flow	

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
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: 14/8/2026

kursbeschreibungen

unter www.sportraum-berlin.de

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

Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung