

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

## montag

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

## dienstag

8:00-9:00 Uhr <b>Pilates-WSG</b> b/m	k1
ab 28.5.2024 8:15-9:05 Uhr <b>Pilates-Barre</b> b	k3
ab 28.5.2024 9:15-10:15 Uhr <b>Aerial-Yoga</b> b	k3
10:00-11:00 Uhr <b>Pilates-springboard</b> b	k2
11:30-12:30 Uhr <b>Kraft&amp;Mobilität</b>	k1
17:45-18:45 Uhr <b>Aerial-Power-Flow</b> b	k3
18:00-19:00 Uhr <b>Pilates</b> b	k1
18:00-19:00 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> m/f	k2
19:15-20:15 Uhr <b>AROHA</b> ®	k1
19:15-20:15 Uhr <b>Pilates-TRX</b> m	k3

## mittwoch

9:30-10:30 Uhr <b>Pilates-springboard</b> m	k2
10:00-10:50 Uhr Rehasport: <b>WSG</b>	k1
10:45-11:45 Uhr <b>Aerial-Yoga</b> b	k3
11:15-12:15 Uhr schwanger&mehr: <b>Rückbildungs- gymnastik II+Kind</b>	k1
16:30-17:15 Uhr <b>Bauch&amp;Rücken intensiv</b>	k1
ab 29.5.2024 17:00-17:50 Uhr <b>Aerial-Yoga</b> b	k3
17:30-18:30 Uhr <b>Dance-Moves</b>	k1
ab 29.5.2024 18:00-19:00 Uhr <b>Aerial-Mix</b> m	k3
18:45-19:45 Uhr <b>Kraft&amp;Ausdauer</b>	k1
ab 5.6.2024 19:00-20:00 Uhr <b>Yoga mit „Rück-sicht“</b> b	k2

## donnerstag

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

## freitag

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

## samstag

9:00-10:00 Uhr <b>Pilates</b> m	k1
10:10-11:10 Uhr <b>Pilates-springboard</b> b/m	k2
10:15-11:30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b> m	k1
10:00-10:50 Uhr <b>Pilates-Barre</b> b	k3
11:00-12:00 Uhr <b>Aerial-Yoga</b> b	k3
11:45-12:45 Uhr <b>Pilates-springboard</b> m	k2
12:00-13:00 Uhr Specials: <b>samstags-matinee</b>	

## kursplan

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

stand: 23/05/2024

b = basic / m = mittelstufe / f = fortgeschrittene • k1-3 = kursraum 1-3  
Rehasport nur mit ärztlicher Verordnung