FRAUEN SPORTHALLE
EIN ORT FÜR FRAUEN KINDER & FAMILIEN
Netzwerk für Mädchen- und Frauensport in Marzahn-Hellersdorf

KURSPLAN 2025

KURSE FÜR FRAUEN
OUTDOOR-KURSE
KURSE FÜR FAMILIEN
KURSE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN
KURSE FÜR KINDER
KURSE FÜR FÜR SIE & IHN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten	09.00 – 09.45: Morning Flow Yoga	09.00 – 10.00: Kraft im Alter	10.00 – 12.00: REHASPORT	09.30 – 11.00: Kraft und Beweglichkeit im Alter	10.30 – 11.30: Eltern-Kind-Turnen	10.00 – 11.30: Tabata/Bauch, Beine, Po
11.00 – 12.00: Kraft und Beweglichkeit im Alter – tänzerisch	10.00 – 11.00: Sanftes Yoga für jedes Alter	10.00 – 12.00: REHASPORT	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten	09.45 – 10.45: Pilates für AnfängerInnen	10.30 – 11.30: Kinder-Yoga (ab 8 Jahre)	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten
16.00 – 17-00: ONLINE – Bauch/ Beine/Po	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten	11.00 – 13.00: Tischtennis für Fortgeschrittene	16.00 – 16.55: Yin-Yoga	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten	11.00 – 13.00: Workshop Heels Dance	11.00 – 12.00: Entspannungsyoga
16.00 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten	11.00 – 12.00: Seniorengymnastik – Schwerpunkt Rücken	14.00 – 15.00: Seniorinnengymnastik	16:00 - 18:00: Jazz-Dance für Jugendliche	11.00 – 12.00: Reha Sport	11.30 – 12.00: Kinderyoga (4-7 Jahre)	11.00 – 12.00: Sport trotzt Handicap
16.30 – 17.30: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	16.15 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-8 Jahre)	16:00 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	16.15 – 16.55: Eltern-Kind-Turnen (2-6 Jahre)	16.00 – 17.00: Pilates für Fortgeschrittene	15.00 – 18.00: Offenes Familienangebot	
17.00 – 18.00: ONLINE – Starker Rücken	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten	16.00 – 19.00: Freies Training an Fitnessgeräten	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten	16.15 – 17.30: offene Bewegungsspiele zum Auspowern für Groß und Klein	15.30 – 17.30: Fitnesstraining an Geräten	
17.00 – 17.30: HIIT – Workshop	16.30 – 18.30: K-Pop Tänze für Groß und Klein	16.00 – 16.45: Kreativer Kindertanz (2-5 Jahre)	17.00 – 17.55: Vinyasa-Yoga	17.30 – 18.30: Boxtraining		
17.30 – 18.00: Stretching für Vielsitzende-Workshop	17.00 – 18.00: Sport für Kinder (ab 6 Jahre)	17.00 – 18.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	17.00 – 18.00: Kinderturnen (6-10 Jahre)	18.30 – 19.30: Fitness-Boxen		
17.30 – 19.00: HIIT-Fitness für Frauen mit Dominik	18.00 – 19.00: Nordic Walking	17.00 – 17.45: Modern Dance (bis 9 Jahre)	18.00 – 19.00: Stemba	18.30 – 19.30: Fitnesstraining an Geräten		
17.45 – 18.45: ZUMBA©	19.30 – 21.30: Line Dance für Fortgeschrittene	18.00 – 18.45: Modern Dance (bis 16 Jahre)	18.00 – 18.30: Meditation	19.00 – 20:00: Basketball – offenes Spiel		
17.45 – 18.30: Aquafitness (Dieser Termin startet jeweils alle 3 Monate)		18.00 – 18.45: Rehasport	18.30-20.00: Gesundes für die Körpermitte			
18.45 – 19.30: Aquafitness (Dieser Termin startet jeweils alle 3 Monate)		18:00 – 20:00 Uhr: Zumba & Pilates/ Beckenbodentraining in der Wernerstr.	18.45 – 19.45: TaiChi und Qigong			
18.00 – 19.00: Pilates		19.00 – 20.00: Faszientraining	19.00 – 19.30: Stretching			
18.30 – 20.00: Langhanteltraining		19.00 – 20.30: Fit ohne Geräte (Freeletics)				
19.00 – 20.30: Vinyasa und Hatha Flow		19.15 – 20.00: Rücken-Fit				
19.00 – 19.45: Gymnastik für Frauen						

WWW.FRAUENSPORTHALLE-BERLIN.DE

Alle Kurse laufen bis Ende 2025 (Ausnahmen sind markiert)