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

KURSPLAN 2026

KURSE FÜR FRAUEN
KURSE FÜR FAMILIEN
TRAINING AN GERÄTEN
KURSE FÜR SIE & IHN
KURSE FÜR KINDER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	09.00 – 10:00: 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	09:00 – 12:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen
10.00 – 13.00: Rehasport	09.00 – 11.00: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	10.00 – 12.00: Rehasport	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	09.45 – 10.45: Pilates für AnfängerInnen	10.30 – 11.30: Kinder-Yoga (ab 8 Jahre)	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: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	16.00 – 16.55: Yin-Yoga	10.00 – 13.00: Fitnesstraining an Geräten	15.00 – 18.00: Offenes Familienangebot	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten
16.00 – 17-00: ONLINE – Bauch/Beine/Po	11.00 – 12.00: SeniorInnengymnastik – Schwerpunkt Rücken	11.00 – 13.00: Tischtennis für Fortgeschrittene	16:00- 17:00: Pilates für AnfängerInnen	10.00-11.00 Uhr: Beckenbodentraining	15.30 – 17.30: Fitnesstraining an Geräten	11.00 – 12.00: ONLINE: Entspannungsyoga
16.30 – 17.30: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	16.00 – 16.45: Akrobatik für Schulkinder	14.00 – 15.00: SeniorInnengymnastik	16.15 – 17.55: Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahre)	11.00 – 13.00: Reha Sport		11.00 – 12.00: Sport trotzt Handicap
17.00 – 18.00: ONLINE – Starker Rücken	16.15 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-8 Jahre)	16:00 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	11.00 – 12.00 Stretch & Relax		
17.00 – 18.00: Total Body Workout	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	16.00 – 19.00: Fitnesstraining an Geräten mit Einweisung nur für Frauen	17.00 – 17.55: Vinyasa-Yoga	16.00 – 17.00: Pilates für Fortgeschrittene		
17.00 – 19:00 Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen	17.00 – 18.00: Kinderturnen ab 6 Jahre	16.00 – 16.45: Kreativer Kindertanz (2-5 Jahre)	17:00-18:00 Uhr Stretching	16.00 – 18:00: Volleyball (ab 12 Jahre)		
17.30 – 19.00: HIIT-Fitness für Frauen	17:00 -18:00 Uhr Kindertanzen ab 6 Jahre	17.00 – 18.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	18.00 – 19.00: Stemba	16.15 – 17.30: offene Bewegungsspiele zum Auspowern für Groß und Klein		
17.45 – 18.45: ZUMBA©	17:00-18:00 Hatha Yoga	17.00 – 17.45: Modern Dance (bis 9 Jahre)	18.00 – 18.30: Meditation	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten		
17.45 – 18.30: Aquafitness	18.00 – 19.00: Nordic Walking für Frauen	17.00 – 19.00: Rehasport	18.00 – 19.00: Yin Yoga für den Rücken	17.30 – 18.30: Boxtraining ab 16 Jahre		
18.45 – 19.30: Aquafitness	18:00 -19:00 Uhr Pilates	18.00 – 18.45: Modern Dance (bis 16 Jahre)	18.45 – 20.15: TaiChi und Qigong	17.30 – 18.30: Reha Sport		
18.00 – 19.00: Pilates	18:00-18:30 Stretching	19.00 – 20.00: Faszientraining		17.30 – 19.00 Hip Hop für Jugendliche		
18.30 – 20.00: Langhanteltraining	18.00-19.30: Spaß und Tanz für Jugendliche (ab 12 Jahre)	19.00 – 20.30: Fit ohne Geräte (Freeletics)		18.00 – 19.00 Uhr: STRONG & BAND Krafttraining für Frauen		
19.00 – 20.30: Vinyasa und Hatha Flow	19.30 – 21.30: Line Dance für Fortgeschrittene	19.15 – 20.00: Rücken-Fit		18.30 – 19.30: Fitness-Boxen ab 16 Jahre		
19.00 – 19.45: Gymnastik für Frauen		20:00-21:00 Uhr Kettlebell-Sport		19.00 – 20:00: Basketball – offenes Spiel		
				19.00-20.00 Uhr: Mobility & Stretch – Beweglichkeit neu erleben		

WWW.FRAUENSPORTHALLE-BERLIN.DE