

Studio Active Berlin

Kursplan Herbst/Winter 2025

Fit in den Tag		
Mi 22.10.2025 - fortlaufend	07:15 – 07:45	Basis
Stretch & Relax		
Mo 20.10.2025 - fortlaufend	17:00 – 17:30	Basis
Funktionelles Training		
Mo 20.10.2025 - fortlaufend	12:00 – 12:30	Basis
Die 21.10.2025 - fortlaufend	15:45 – 16:15	Basis
Mi 22.10.2025 - fortlaufend	12:00 – 12:30	Basis
Fr 24.10.2025 - fortlaufend	12:00 – 12:30	Basis
Bauch-Express		
Di 21.10.2025 - fortlaufend	16:30 – 17:00	Basis
Funktionelles Training (50 Minuten)		
Do 23.10.2025 - fortlaufend	16:30 – 17:20	Basis
Pilates mit Miri		zur Anmeldung
Mo 20.10.2025 - 15.12.2025	12:00 – 12:50	5 € pro Einheit
Bauch, Beine, Po mit Johanna		zur Anmeldung
Mo 20.10.2025 - 15.12.2025	16:00 – 16:50	5 € pro Einheit
Rücken in Balance mit Johanna		zur Anmeldung
Di 21.10.2025 - 16.12.2025	17:00 – 17:50	5 € pro Einheit
Yoga mit Christian		zur Anmeldung
Mi 29.10.2025 - 17.12.2025	17:00 – 18:30	7 € pro Einheit
Pilates mit Miri		zur Anmeldung
Do 23.10.2025 - 18.12.2025	14:30 – 15:20	5 € pro Einheit

Familienangehörige und Pensionäre können sich auch zu den Kursen anmelden.
Sollte der Kurs ausfallen, werden wir euch frühzeitig informieren.



Basiskurse*

*in der Mitgliedschaft erhältlich

Fit in den Tag

Für wen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Tag mit Energie und Effizienz beginnen möchten, sei es im beruflichen oder persönlichen Bereich. Er ist für alle Altersgruppen und Berufsfelder geeignet.

Kursüberblick: Mit dem Kurs "Fit in den Tag" startest du voller Energie in den Tag! Unsere gezielten Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen wecken deine Motivation und steigern deine Produktivität. Ein gelungener Start in den Tag für mehr Power und Wohlbefinden.

Funktionelles Training

Für wen? Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die nach einem ganzheitlichen Fitnessansatz suchen, der auf Alltagsbewegungen und -funktionen abzielt.

Kursüberblick: Das funktionelle Training zielt auf eine Verbesserung der alltäglichen Bewegungsabläufe durch die Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination ab. Die Integration mehrerer Muskelgruppen im Bewegungsfluss verbessert nicht nur die Funktionalität des gesamten Körpers, sondern stärkt bei jedem Training auch deine Körpermitte. Dein perfektes Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten!

Bauch-Express

Für wen? Der Kurs „Bauch Express“ richtet sich an Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, die ihre Kernmuskulatur stärken und damit ihre allgemeine Fitness, Körperhaltung und Bewegungsfähigkeit verbessern möchten.

Kursüberblick: Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Rumpfmuskulatur des Körpers zu entwickeln und zu stärken. Diese ist entscheidend für eine gesunde Körperhaltung, die Vermeidung von Rückenproblemen und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit. Unser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen der Rumpffitness und stellt effektive Übungen zur Verfügung, um die Stärke und Stabilität des Rumpfes zu steigern.

Stretch & Relax

Für wen? Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich eine kurze Auszeit vom Alltag gönnen möchten, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und Stress abzubauen. Geeignet für jedes Fitnesslevel – keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursüberblick:

In diesem 30-minütigen Kurs erwarten dich sanfte Dehnübungen kombiniert mit entspannenden Atemtechniken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die ruhige Atmosphäre hilft dir, loszulassen und neue Energie zu tanken. Perfekt für eine aktive Erholung und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Fachkurse*

*verbindliche Anmeldung zum Kurs notwendig

Bauch, Beine, Po mit Johanna

In dieser dynamischen Einheit trainieren wir die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po. Durch funktionelle Übungen werden die Muskelgruppen gezielt beansprucht. Wir arbeiten gemeinsam an deinen Baustellen und bringen dich deinem Wohlbefinden ein Stückchen näher.

Rücken in Balance mit Johanna

Du leidest an Rückenbeschwerden, die dich tagsüber verfolgen und nachts wachhalten? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs werden die Muskeln fokussiert, die deine Wirbelsäule umgeben und stützen. Für eine verbesserte Haltung, Vorbeugung von Überbelastungen und Dysbalancen.

Yoga mit Christian

Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis stehen hier im Vordergrund. Muskuläre Dysbalancen sollen ausgeglichen werden und eine Haltung der Achtsamkeit gefördert werden. Die positive Wirkung von Kräftigungs-, Entspannungs- sowie Dehnungselementen wird hier vermittelt.

Pilates mit Miri

Durch präzise Bewegungen, bewusste Atmung und Aktivierung der Tiefenmuskulatur fördern wir durch Pilates deine Kraft, Flexibilität und mobilisieren die Wirbelsäule. Dadurch, dass Pilates dich zwar herausfordert, aber nicht schweißtreibend ist, eignet es sich ideal für eine sportliche Aktivität in deiner Mittagspause, aber auch für eine wohltuende Einheit nach der Arbeit!

Egal, ob du Anfängerin bist, aus einer Sport-Pause deinen Wiedereinstieg in ein Training findest und ausprobieren möchtest, ob Pilates das Richtige für dich ist – unser Kurs ist perfekt für Anfängerinnen sowie Fortgeschrittene!