

Studio Active Berlin Kursplan Frühling

Fit in den Tag

Mi 01.04.2026 - fortlaufend	07:15 - 07:45	Basis
-----------------------------	---------------	-------

Funktionelles Training

Mo 30.03.2026 - fortlaufend	12:00 - 12:30	Basis
Mi 01.04.2026 - fortlaufend	12:00 - 12:30	Basis
Fr 10.04.2026 - fortlaufend	12:00 - 12:30	Basis

Functional Intense

Di 31.03.2026 - fortlaufend	16:00 - 16:50	Basis
Do 02.04.2026 - fortlaufend	16:30 - 17:20	Basis

Stretch & Relax

Mo 30.03.2026 - fortlaufend	16:45 - 17:15	Basis
-----------------------------	---------------	-------

Tischtennis

Mo 30.03.2026 - fortlaufend	15:30 - 16:45	Kostenlos für alle Siemens AG Mitarbeitenden
Mi 01.04.2026 - fortlaufend	15:30 - 16:45	Kostenlos für alle Siemens AG Mitarbeitenden

Pilates mit Miri

Mo 30.03.2026 - 22.06.2026	12:00 - 12:50	5 € pro Einheit	Hier anmelden
----------------------------	---------------	-----------------	-------------------------------

Yoga mit Christian

Mi 01.04.2026 - 24.06.2026	17:00 - 18:30	7 € pro Einheit	Hier anmelden
----------------------------	---------------	-----------------	-------------------------------

Pilates mit Miri

Do 02.04.2026 - 25.06.2026	15:00 - 15:50	5 € pro Einheit	Hier anmelden
----------------------------	---------------	-----------------	-------------------------------

Familienangehörige und Pensionäre können sich auch zu den Kursen anmelden.

Sollte der Kurs ausfallen, werden wir euch frühzeitig informieren.



Basiskurse*

*in der Mitgliedschaft enthalten

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!

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

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!