SIEMENS

Studio Active Berlin
Kursplan Herbst/Winter

Funktionelles Training		
Mo 28.09.2026 - fortlaufend	12:00 - 12:30	Basis
Mi 07.10.2026 - fortlaufend	12:00 - 12:30	Basis
Fr 02.10.2026 - fortlaufend	12:00 - 12:30	Basis
Functional Intense		
Di 29.09.2026 - fortlaufend	16:00 - 16:50	Basis
Do 01.10.2026 - fortlaufend	16:30 - 17:20	Basis
Stretch & Relax		
Mo 05.10.2026 - fortlaufend	16:45 - 17:15	Basis
Tischtennis (ohne Abo)		
Mo 05.10.2026 - fortlaufend	15:30 - 16:45	Kostenlos für alle Siemens AG Mitarbeitenden
Mi 07.10.2026 - fortlaufend	15:30 - 16:45	Kostenlos für alle Siemens AG Mitarbeitenden
Yoga mit Christian (ohne Abo)		**Hier anmelden**
Mi 07.10.2026 – 16.12.2026	17:00 - 18:30	7 € pro Einheit
Pilates mit Miri (ohne Abo)		**Hier anmelden**
Do 08.10.2026 – 17.12.2026	15:15 – 16:05	5 € pro Einheit

Familienangehörige und Pensionäre können sich auch zu den Kursen anmelden.

Sollte der Kurs ausfallen, werden wir euch frühzeitig informieren.

SIEMENS

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!