

OUTDOORPROGRAMM BERLIN

Deine Stadt ist dein Studio!

Pankow / Prenzlauer Berg

Montag

- 10:00 - 11:00 YogaFlow (17)
18:05 - 18:55 Les Mills BodyBalance (6)
19:00 - 20:00 Fitness Running (2)

Mittwoch

- 18:00 - 20:00 Rennradtour (3)

Donnerstag

- 19:00 - 20:00 Fitness Running (2)
19:00 - 19:30 Les Mills Grit Cardio (4)

Freitag

- 18:30 - 19:30 athleticflow (5)

Friedrichshain

Montag

- 09:30 - 10:30 BodyFit (7)

Mitte

Montag

- 06:30 - 07:00 Mobility (Dachterrasse) (8)
12:30 - 13:30 freestyle (8)

Dienstag

- 06:30 - 07:00 Mobility (Dachterrasse) (8)
12:00 - 13:00 freestyle (8)
18:00 - 19:00 KICKASS Ladies Special (Dachterrasse) (8)
(Kombination aus self-defense und MMA Performance Elementen)
18:00 - 19:00 BodyFit im Tiergarten (9)

Mittwoch

- 08:00 - 08:45 Fitness Running (8)
12:30 - 13:30 freestyle (8)
18:00 - 19:00 MMAthleticsfor men (8)
19:30 - 20:15 Fitness Running (8)

Donnerstag

- 07:30 - 08:30 KICKASS Ladies Special (Dachterrasse) (8)
(Kombination aus self-defense und MMA Performance Elementen)
11:15 - 12:15 YogaFlow (8)
18:00 - 19:00 BodyFit im Tiergarten (9)

Charlottenburg / Wilmersdorf

Donnerstag

- 18:00 - 19:00 Run Club by lululemon (18)
19:00 - 20:00 freestyle (10)

Samstag

- 12:00 - 12:45 freestyle im Lietzenseepark (10)



Steglitz / Zehlendorf

Montag

- 09:00 - 09:25 freestyle (Garten) (13)
12:30 - 13:30 YogaFlow (Dachterrasse) (11)
17:00 - 19:00 Rennradtour (15)
18:00 - 19:00 Yogaflow (Garten) (13)
19:00 - 21:00 Rennradtour (14)
19:15 - 19:40 freestyle (Garten) (13)

Dienstag

- 17:30 - 18:30 freestyle (Dachterrasse) (14)
19:30 - 19:55 freestyle (Garten) (13)

Mittwoch

- 09:00 - 09:45 BodyFit Intense (Garten) (13)
10:00 - 11:00 DanceMoves (Garten) (13)
10:30 - 11:15 Fit & Vital (14)
18:00 - 20:00 Radtour (14)
18:45 - 19:45 YogaFlow (Dachterrasse) (14)

Donnerstag

- 08:00 - 09:00 YogaFlow (Dachterrasse) (11)
10:30 - 11:15 freestyle (Dachterrasse) (14)
12:00 - 13:00 BodyFit Intense (Garten) (13)
19:00 - 19:45 freestyle (Dachterrasse) (14)
19:00 - 19:25 freestyle (Garten) (13)

Freitag

- 08:00 - 09:00 Yogaflow (Dachterrasse) (14)
09:00 - 09:25 freestyle (Garten) (13)
09:05 - 09:30 Stretch & Breath (Dachterrasse) (14)

Samstag

- 08:30 - 09:30 YogaFlow (Garten) (13)

Sonntag

- 10:00 - 13:00 Rennradtour (12)
10:30 - 11:30 BodyFit Intense (Garten) (13)
11:45 - 12:30 Dance Moves (Garten) (13)
12:45 - 13:30 Dance Moves (Garten) (13)

DEINEN KOMPLETTEN KURSPLAN FINDEST DU AUCH
UNTER: fitnessfirst.de/outdoor



12 Haupteingang Fitness First Clayallee 328
13 Im Fitness First Clayallee 328
14 Im Fitness First Schloßstr. 110
15 Im Fitness First Walther-Schreiber-Platz 1
16 Im Fitness First Wilmersdorferstr. 108-111
17 Am Teehäuschen im Schlosspark in Pankow
18 Vor dem lululemon Store am
Kurfürstendamm 24

1 Arminplatz am Basketballfeld
2 Im Fitness First Schönhauser Allee 80
3 Haupteingang Schönhauser Allee Arkaden
4 Falkplatz an der Deezer Fahrradstation
5 NEUER TEIL des Mauerparks - Zugang über die Schwedter Str.
-> Rechts am Spielplatz rein zu den Wiesen

6 Haupteingang Fitness First Breite Str. 33
7 Im Fitness First Frankfurter Allee 57
8 Im Fitness First Jägerstr. 27
9 Tiergarten - Kreuzung Klopstockstr. Ecke Strasse des 17. Juni
10 Im Fitness First Wilmersdorfer Str. 108
11 Im Fitness First Schloßstr. 33