

# 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

- 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](https://FitnessFirst.de/outdoor)



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

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