

SPORT IM PARK

MAI-OKTOBER 2026



Fitness:

Tanzplatz Wuhlheide

Dienstags und donnerstags 17-18 Uhr



Yoga / Pilates, Stretch & Relax

westl. v. Wasserspielplatz Dolgenseestr.

Freitags 16-17, 17-18 Uhr



Gern mitbringen (keine Voraussetzung):

- Lust auf gemeinsamen Sport
- 1-2 Wasserflaschen (ggf. auch als Gewicht ;-)
- Fitness-Matte / Badetuch & Handtuch
- ggf. Teilnahmezertifikat (siehe QR-Code)

1 Stunde vorher nichts essen.



Gewinne

Lebensqualität, Glück, Freu(n)de, ...

Reduziere die Gefahr von
Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, ...



Persönliche Ziele & Selbsteinschätzung

Hilfreich ist es, wenn du dir vor deinem Training ein oder mehrere Ziele setzt.

Anschließend kannst du dir selbst Punkte vergeben, diese hinter die Piktogramme schreiben und überlegen / fragen / ggf. mit Hilfe beantworten, wie du weiter wachsen und besser werden kannst.

Vorschläge für mögliche Ziele:



Beweglichkeit

Schnelligkeit

Kraft



Entspannung

Fokus / Konzentration

Ausgeglichenheit

Fitnessübungen (17-18 Uhr)				Yoga / Pilates, Stretch & Relax (16-18 Uhr)			
Tanzplatz Volkspark Wuhlheide				Wasserspielplatz Dolgenseestr.			
Start		😊		😊		😊	
05.05.26	🌴	👤	🏃				
12.05.26	🌴	👤	🏃				
19.05.26	🌴	👤	🏃				
26.05.26	🌴	👤	🏃				
02.06.26	🌴	👤	🏃				
09.06.26	🌴	👤	🏃				
16.06.26	🌴	👤	🏃				
23.06.26	🌴	👤	🏃				
30.06.26	🌴	👤	🏃				
07.07.26	🌴	👤	🏃				
14.07.26	🌴	👤	🏃				
21.07.26	🌴	👤	🏃				
28.07.26	🌴	👤	🏃				
04.08.26	🌴	👤	🏃				
11.08.26	🌴	👤	🏃				
18.08.26	🌴	👤	🏃				
25.08.26	🌴	👤	🏃				
01.09.26	🌴	👤	🏃				
08.09.26	🌴	👤	🏃				
15.09.26	🌴	👤	🏃				
22.09.26	🌴	👤	🏃				
29.09.26	🌴	👤	🏃				
06.10.26	🌴	👤	🏃				
13.10.26	🌴	👤	🏃				
20.10.26	🌴	👤	🏃				
27.10.26	🌴	👤	🏃				
07.05.26	🌴	👤	🏃				
14.05.26	🌴	👤	🏃				
21.05.26	🌴	👤	🏃				
28.05.26	🌴	👤	🏃				
04.06.26	🌴	👤	🏃				
11.06.26	🌴	👤	🏃				
18.06.26	🌴	👤	🏃				
25.06.26	🌴	👤	🏃				
02.07.26	🌴	👤	🏃				
09.07.26	🌴	👤	🏃				
16.07.26	🌴	👤	🏃				
23.07.26	🌴	👤	🏃				
30.07.26	🌴	👤	🏃				
06.08.26	🌴	👤	🏃				
13.08.26	🌴	👤	🏃				
20.08.26	🌴	👤	🏃				
27.08.26	🌴	👤	🏃				
03.09.26	🌴	👤	🏃				
10.09.26	🌴	👤	🏃				
17.09.26	🌴	👤	🏃				
24.09.26	🌴	👤	🏃				
01.10.26	🌴	👤	🏃				
08.10.26	🌴	👤	🏃				
15.10.26	🌴	👤	🏃				
22.10.26	🌴	👤	🏃				
29.10.26	🌴	👤	🏃				
01.05.26	🌴	🎯	👤				
08.05.26	🌴	🎯	👤				
15.05.26	🌴	🎯	👤				
22.05.26	🌴	🎯	👤				
29.05.26	🌴	🎯	👤				
05.06.26	🌴	🎯	👤				
12.06.26	🌴	🎯	👤				
19.06.26	🌴	🎯	👤				
26.06.26	🌴	🎯	👤				
03.07.26	🌴	🎯	👤				
10.07.26	🌴	🎯	👤				
17.07.26	🌴	🎯	👤				
24.07.26	🌴	🎯	👤				
31.07.26	🌴	🎯	👤				
07.08.26	🌴	🎯	👤				
14.08.26	🌴	🎯	👤				
21.08.26	🌴	🎯	👤				
28.08.26	🌴	🎯	👤				
04.09.26	🌴	🎯	👤				
11.09.26	🌴	🎯	👤				
18.09.26	🌴	🎯	👤				
25.09.26	🌴	🎯	👤				
02.10.26	🌴	🎯	👤				
09.10.26	🌴	🎯	👤				
16.10.26	🌴	🎯	👤				
23.10.26	🌴	🎯	👤				
30.10.26	🌴	🎯	👤				

Yoga / Pilates, Stretch

& Relax

- Mai-Oktober 2026:
freitags, 16-18 Uhr

- [Mellenseepark,](#)
[Dolgenseestraße 1M,](#)
[10319 Berlin](#)



[Signal](#)



[WhatsApp](#)



- Kostenfrei
- keine Vorkenntnisse notwendig
- jederzeitiger Einstieg möglich
- Sportkleidung, Matte, Wasserflaschen, Sonnenschutz, warme Wechselkleidung für Anfangs- und Endentspannung, ... wären ideal 😊
- **Teilnahme auf eine Gefahr. Schmerzende Übungen sofort abbrechen, ggf. Alternativübung erfragen.**
- Teilnahmezertifikat

möglich:

<http://1haus.bplaced.net/sip.pdf>



- [Google-Kalender:](#)

<https://calendar.google.com/calendar/event?action=TEMPLATE&tmid=NmJwbWhjODFhNTIzbG5wbG9mdnVuM3RlYmVfMjAyNjA1MDFUMTQwMDAwWiB1d2UuMWhhdXNAbQ&tmsrc=uwe.1haus%40gmail.com&scp=ALL>



Fitnessübungen

- Mai-Oktober 2026:

dienstags & donnerstags, 17-18 Uhr

[Signal](#)

[WhatsApp](#)

- [Tanzplatz Wuhlheide](#)

[52.465624268039925, 13.526433078437877](https://www.google.com/maps/place/52.465624268039925,13.526433078437877)

[Gegenüber der Einmündung der](#)

[„Firtstraße“ in die „An der Wuhlheide“](#)



- Kostenfrei
- keine Vorkenntnisse notwendig
- jederzeitiger Einstieg möglich
- Sportkleidung, Matte, Wasserflaschen, Sonnenschutz, warme Wechselkleidung für Stretching und Cool-Down, ... wären ideal 😊

- **Teilnahme auf eine Gefahr. Schmerzende Übungen sofort abbrechen, ggf. Alternativübung erfragen.**

- Teilnahmezertifikat möglich:

<http://1haus.bplaced.net/sip.pdf>



- Google-Kalender:

<https://calendar.google.com/calendar/event?action=TEMPLATE&tmeid=MGJuOTFhaDdhNDVqOTVkaHUydDg5OHE0bmxfMjAyNjA1MDVUMTUwMDAwWiB1d2UuMWWhhdXNAbQ&tmsrc=uwe.1haus%40gmail.com&scp=ALL>

