

NACHTSCHWÄRMER-SPORT

07.11.2025

19 UHR BIS
MITTERNACHT



Begrüßung, Vorstellung aller Trainer/innen Warm up mit Pia Victoria Thiemann (Special Guest)												
19:00 - 19:20	Sporthalle 1	Sporthalle 2+3	Turnhalle	Gymnastik-halle	Tanzraum	Bewegungs-raum	Wellness-& Balance	BOX	Dojo	Studio mit EGYM-Geräten	Counter/Foyer	
Hallenmotto	Special Sport	Special Guest	Cardiodance	Indoor Cycling	Tanzen	Gesundheit	Fitness	Athletics & Functional	Selbstverteidigung	Gerätgestützer Sport	Information	
19:30 - 19:50	Spiel und Spaß	Pound®	Zumba® - Latin Love	Start in den Abend mit heißen Rhythmen	Solo-Samba	Wirbelsäulengymnastik	Sixpack - Aus Waschbärbauch wird Waschbrettbauch	Level Up Mobility	Frauenselbstvert.	Studio kennenlernen	Beratung	
Trainer*in	Team Tischtennis	Pia Victoria Thiemann	Julia Müller	Bernd Schaumburg	Maike & Alex	Lena Ketelhöhn	Hannah Thomas	Arian Yari	Antje & Hasibe Sportkarate	Victoria & Sabine		
Wechselzeit/ Pause												
20:00 - 20:20	Spiel und Spaß	HIIT	Zumba® Join the party	Pop Charts aus 2025	Solo-ChaCha	Hocker-Yoga	BBP - Definiere dich neu: Die drei Buchstaben für deinen Traumkörper	Beginner	Karate & Selbstvert.	Studio kennenlernen	Beratung	
Trainer*in	Team Tischtennis	Pia Victoria Thiemann	Julia Müller	Bernd Schaumburg	Maike & Alex	Lena Ketelhöhn	Hannah Thomas	Arian Yari	Antje & Hasibe Sportkarate	Victoria & Sabine		
Wechselzeit/ Pause												
20:30 - 20:50	Spiel und Spaß	Core	Salsation® Let me take you dancing	100% Boy Group Music	Tango Argentino	Faszientraining	Upper Boddy Haltung bewahren: Starker Oberkörper, starker Auftritt	Level Up Condition	Frauenselbstvert.	Studio kennenlernen	Beratung	
Trainer*in	Team Tischtennis	Pia Victoria Thiemann	Yvonne Dilg	Bernd Schaumburg	Katja & Jens	Lena Ketelhöhn	Hannah Thomas	Arian Yari	Team Budo	Victoria & Sabine		
Wechselzeit/ Pause												
21:00 - 21:20	Spiel und Spaß	Pound® Unplugged	Salsation® Save the last dance for me	Spaß am Sport in der Gruppe - 80er Jahre Hits	Milonga	Pilates	Booty Pur Nicht jeder Pfirsich wächst am Baum	Bodyweight Strength	Ju-Jutsu & Selbstvert.	Studio kennenlernen	Beratung	
Trainer*in	Team Tischtennis	Pia Victoria Thiemann	Yvonne Dilg	Bernd Schaumburg	Katja & Jens	Lena Ketelhöhn	Hannah Thomas	Arian Yari	Team Budo	Victoria & Sabine		
Wechselzeit/ Pause												
21:30 - 21:50	Stretch & Relax mit Pia Victoria Thiemann (Special Guest)											
ab 22:00	Get-Together, After-Sport-Party mit D.J., Getränken, Snacks											

Änderungen vorbehalten, Stand 03.09.2025

TICKETS AM COUNTER IM SCS ODER AUF:
SCS-BERLIN.DE/NACHTSCHWAERMER

