

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00				Babys in Bewegung (3 Monate - 1,5 Jahre)	BBRP	Bodyfit	Fatburner	10:00
10:30	BBRP	Mama Fitness (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	Kraftfit 30 Plätze*	Anna G. 10:00	Claudia M.-F. 10:00	Alexandra P./ Cathrin G. 10:00	Sabine Sch./ Jochen T. 10:00	10:30
11:00	Boban M. 10:30	Alice O. 10:30	Tanja N. 10:30	FASZIO	Fit Fight Basic/Technik	Tough Class	BBRP	11:00
11:30	Tough Class	Best Age Fitness	Bodyfit		Claudia M.-F. 11:00	Alexandra P./ Cathrin G. 11:00	Sabine Sch./ Jochen T. 11:00	11:30
12:00	Boban M. 11:30	Heike O. 11:30	Tanja N. 11:30	Birte R. 11:00		Complete Body Workout	Pilates	12:00
12:30	Kraftfit Technik 30 Plätze*		Kraftfit 30 Plätze*			Witti P. 12:00		12:30
13:00		Kraftfit 30 Plätze*	Tanja N. 12:30		Bodyfit	Step Advanced	Elham H./ Carolyn C. 12:00	13:00
13:30	Julija B. 12:30	Tanja N. 13:00			Paola R. 13:00	Witti P. 13:00		13:30
14:00		Bodyfit	Fatburner	BBRP	Kraftfit 30 Plätze*	Kraftfit 30 Plätze*	Kraftfit 30 Plätze*	14:00
14:30		Steffi G. 14:00	Malina B. 14:00	Alana F. 14:00	Paola R. 14:00	Héloïse M. 14:00	Jan P. G. 14:00	14:30
15:00		Complete Body Workout	BBRP	Fit Fight Basic/Technik	BBRP	Bauch Express	Step Simple	15:00
15:30		Steffi G. 15:00	Malina B. 15:00	Alana F. 15:00	Julija B. 15:00	Héloïse M. 15:30 HIIT	Jan P. G. 15:00	15:30
16:00	BBRP	Step Fatburner	Step Fatburner	Step Fatburner	Step Fatburner		Complete Body Workout	16:00
16:30	Everest E. 16:00	Xenia T. 16:00	Philipp M. 16:00	N.N. 16:00	Julija B. 16:00		N.N./ Alana F. 16:00	16:30
17:00	Bodyfit	Complete Body Workout	Complete Body Workout	Kraftfit 30 Plätze*	Kraftfit 30 Plätze*	BBRP	Fit Fight Basic/Technik	17:00
17:30	Everest E. 17:00	Xenia T. 17:00	Philipp M. 17:00	N.N. 17:00	Randy M. 17:00	Nadine V./ Julija B. 17:00	N.N./ Alana F. 17:00	17:30
18:00	Kraftfit 30 Plätze*	Fit Fight Kombi	Fitness für Mollige	Pilates	Fit Fight Kombi	Kraftfit 30 Plätze*		18:00
18:30	Angelina E. 18:00	Marcus K. 18:00	Eva P. 18:00	Astrid B. 18:00	Randy M. 18:00	Hanna L./ Tanja T. 18:00		18:30
19:00	Cardiorobic	Kraftfit 30 Plätze*	Fit Fight Basic/Technik	Bodyfit	Step Advanced	Step Fatburner		19:00
19:30	Angelina E. 19:00	Marcus K. 19:00	Justyna K. 19:00	Mitra A. 19:00	Felix F. 19:00	Hanna L./ Tanja T. 19:00		19:30
20:00	Complete Body Workout	Rücken Express 20:00	Kraftfit Technik 30 Plätze*	Fatburner	Complete Body Workout	Gym 1		20:00
20:30	Beate B. 20:00	Bauch Express 20:30		Bentje J. 20:00	Felix F. 20:00			20:30
21:00	Step Fatburner	Complete Body Workout	Petra H.-M. 20:00	BBRP				21:00
21:30	Beate B. 21:00	Eva P. 21:00		Bentje J. 21:00				21:30

* Teilnehmerkarte 90 Min. vor Angebotsbeginn an der Rezeption erhältlich

● Angebot sehr gut besucht

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand April 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
10:00	FASZIO	ZUMBA® fitness	Cardiorobic	Complete Body Workout				10:00	
10:30		Irma Sabin B. 10:00	Xenia T. 10:00	Katrin N. 10:00	Mama Fitness (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	Fatburner	Complete Body Workout	10:30	
11:00	Jessica P. 10:00	STRONG by ZUMBA®	Complete Body Workout	Fatburner	Christina P. 10:30	Ashanti H./ Cherry Rose P. 10:30	Jochen T./ Zehra K. 10:30	11:00	
11:30	Bodyfit	Irma Sabin B. 11:00	Xenia T. 11:00	Katrin N. 11:00	Complete Body Workout	BBRP	Cardiorobic	11:30	
12:00	Tamara B. 11:30		Physio Fitness	BBRP	Carmen P. 11:30	Ashanti H./ Cherry Rose P. 11:30	Jochen T./ Zehra K. 11:30	12:00	
12:30	Complete Body Workout		Marisa C. 12:00			deepWORK™	Complete Body Workout	12:30	
13:00	Tamara B. 12:30			Everest E. 12:00		Shafagh D. 12:30	Vanessa B./ Ariane W. 12:30	13:00	
13:30	BBRP	BBRP			BBRP	BBRP	DANCE`n Fitness	13:30	
14:00	Wiebke M.-B. 13:30	Marcus K. 13:30			Marcus K. 13:30	Shafagh D. 13:30	Vanessa B./ Ariane W. 13:30	14:00	
14:30	Fatburner	Step Simple			Fatburner	Fit Fight Basic/Technik	BBRP	14:30	
15:00	Wiebke M.-B. 14:30	Marcus K. 14:30			Marcus K. 14:30	Victoria J. 14:30	Xenia T./ Lisa-Kristina W. 14:30	15:00	
15:30	Bauch Express	BBRP	Bodyfit	Complete Body Workout	Cardiorobic	Complete Body Workout	Bodyfit	15:30	
16:00	Malina B. 15:30 Rücken Express	Alana F. 15:30	Janina D. 15:30	Annika S. 15:30	Katrin N. 15:30	Victoria J. 15:30	Xenia T./ Lisa-Kristina W. 15:30	16:00	
16:30	Complete Body Workout	Fit Fight Basic/Technik	deepWORK™	Cardiorobic	Complete Body Workout	ZUMBA® fitness	Kraftfit 30 Plätze*	16:30	
17:00	Malina B. 16:30	Alana F. 16:30	Janina D. 16:30	Annika S. 16:30	Katrin N. 16:30	Ulrike H./ Holger D. 16:30	Sylvia O./ Angelina F. 16:30	17:00	
17:30	Step Simple	Step Fatburner	STRONG by ZUMBA®	BBRP	BBRP	Gym 2	Tough Class	17:30	
18:00	Carmen F. 17:30	Nuriye D. 17:30	Maria F. 17:30	Gundi D. 17:30	Lora I. 17:30		Sylvia O./ Angelina F. 17:30	18:00	
18:30	BBRP	BBRP	Step Advanced	Fatburner	Bodyfit				18:30
19:00	Carmen F. 18:30	Nuriye D. 18:30	Tanja T. 18:30	Gundi D. 18:30	Lora I. 18:30				19:00
19:30	Fit Fight Kombi	Fatburner	BBRP	Step Simple	BBRP			Bentje J./ Mariam T. 18:30	19:30
20:00	Justyna K. 19:30	Bentje J. 19:30	Sabine M. 19:30	Sabine M. 19:30					20:00
20:30	Bodyfit	Bodyfit	Fatburner	Kraftfit 30 Plätze*	Yvonne P. 19:30			20:30	
21:00	Eva P. 20:30	Bentje J. 20:30	Sabine M. 20:30	Sabine M. 20:30				21:00	
21:30								21:30	

* Teilnehmerkarte 90 Min. vor Angebotsbeginn an der Rezeption erhältlich

● Angebot sehr gut besucht

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand April 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00		Kundalini-Yoga	NIA	Sport für Schwangere Kundalini-Yoga	Qi Gong		Kinder- betreuung	10:00
10:30	Pilates		Melanie N. 10:00		Ralf M. 10:00			10:30
11:00		Amrit Kaur N. 10:00	Hatha-Yoga 1	Amrit Kaur N. 10:00	Tai Chi 1		11:00	
11:30	Leila M. 10:30			Feldenkrais	Ralf M. 11:00		Anna Julia S. 09:45	11:30
12:00			Anni P. 11:00	Ralf Tim N. 11:30	Yin-Yoga	Pilates	Power Yoga	12:00
12:30		Kundalini-Yoga			Sonja N. 12:00	Sarah M. 12:00	Volker Sch./ Don T. 12:00	12:30
13:00	Hatha-Yoga					Stretch & Relax	Taekwondo 1	13:00
13:30		Sigrid J. 12:30				Sarah M. 13:00	Dorothea S./ Michael T. 13:00	13:30
14:00	Sanae D. 13:00	Yin-Yoga				Special Termine s. Programmheft	Stretch & Relax	14:00
14:30		Sigrid J. 14:00	Feldenkrais					Dorothea S./ Michael T. 14:00
15:00		Karate-Kids 5 - 9 Jahre				Abenteuer Bewegung 2 - 4 Jahre + Geschw.		
15:30	N.N. 14:30	Martin P. 15:00	Juliane K. 14:30		Kirstin R. 15:00			15:30
16:00	Sport für Schwangere - Fitness	Pilates	Abenteuer Bewegung 1,5 - 3 Jahre	Salsa Dance 1	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre	Yogalates	ZUMBA® Gold	16:00
16:30	Kerstin R. 16:00	Kim P. 16:00	Eggert St. 16:00	René Z. 16:00	Kirstin R. 16:00	Sabine J. 16:00	Holger D. 16:00	16:30
17:00	Pilates	Hatha-Yoga 1	Pilates	Salsa Dance 2	Rücken Power + Relax		Rücken Power + Relax	17:00
17:30	Sabin W. 17:00			Harald Z. 17:00		René Z. 17:00		
18:00	Tai Chi	Holger P. 17:00	NIA	Soft Fitness	Birte R. 17:00		Frank P./ Saskia v.D. 17:00	18:00
18:30					Marianela G. 18:00		Kundalini-Yoga 1	Salsa 1 New York Style
19:00	Volker Sch. 18:00	Rücken Power + Relax	Melanie N. 18:00	Rücken Power			Anna J. René Z. 18:30	19:00
19:30	Mental Balance	Ayse H. 18:30		Marianela G. 19:00	Amrit Kaur N. 18:30	Sabin W. 18:30	Hatha-Yoga	19:30
20:00	Holger P. 19:30	Qi Gong		IKMF Krav Maga	Kundalini-Yoga 2	Gym 3		Olaf G./ Sabin W. 19:30
20:30			Rücken Power + Relax					
21:00	Hatha-Yoga 1	Gundel Sch. 20:00		André F. 20:00	Amrit Kaur N. 20:00			21:00
21:30	Holger P. 20:30		Sylvia Ö. 20:30					21:30

● Angebot sehr gut besucht

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand April 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
10:00	ZUMBA® fitness	FASZIO			Hatha-Yoga 1	Fortbildungen der ASGE	Fortbildungen der ASGE	10:00	
10:30	Susi W. 10:00		Gymnastik + Relax	Pilates				Judith G./ Sabine J. 10:00	10:30
11:00	Mama Fitness (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	Heike O. 10:00			Felicia J. 10:30				11:00
11:30	Christina P. 11:00	Pilates	Marisa C. 10:30	Vinyasa Flow-Yoga	Felicia J. 11:30			11:30	
12:00									
12:30		Petra H. 11:30						12:30	
13:00								13:00	
13:30					Power-Yoga			13:30	
14:00								Jessy F. 13:30	14:00
14:30								14:30	
15:00		Kindertanz/Ballett 3-6 Jahre	Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre	Pilates		15:00			
15:30		Lira M. 15:00	Paola O. 15:00	Sabine J. 15:00		15:30			
16:00		Kindertanz/Ballett 6-9 Jahre	Dance4Kids 6-10 Jahre		Pilates	16:00			
16:30		Lira M. 16:00	Paola O. 16:00		Felicia J. 16:00	16:30			
17:00	ZUMBA® fitness	SALSATION®	FASZIO	Ballett für Erwachsene	ZUMBA® fitness	sportspaß Tanzclub	Hatha-Yoga 1	17:00	
17:30	Carla B. 17:00	Palmina R. 17:00	Heike O. 17:00	Astrid B. 17:00	Hatice G. 17:00			17:30	
18:00	Kizomba	Standard-Latein 1 für Singles	ZUMBA® fitness	Zum-Dance	Hip Hop			18:00	
18:30	Viktorija W. / Andreas E. 18:00	Sinje B. / Michaela Z. 18:00	Mohamed D. 18:00	Joaquim R. 18:00	Agata W. 18:00			18:30	
19:00	Salsa 3 All Style	Standard-Latein 2 für Singles	Bauchtanz 1	Tango Argentino 1	Ballett für Erwachsene			Olaf G. 18:00	19:00
19:30	Andreas E. / Silke W. 19:00	Sinje B. / Michaela Z. 19:00	Cimen S. 19:00	Holger R. / Sonia B. 19:00	Katrin P-B. 19:00			Salsa 2 New York Style	19:30
20:00	Salsa 2 All Style	Taekwondo 1	Bauchtanz 2	Tango Argentino 2	Jazz-Dance			Anna J. / René Z. 19:30	20:00
20:30	Antonio G. / Silke W. 20:00	Hassan N. 20:00	Cimen S. 20:00	Holger R. / Sonia B. 20:00				N.N. 18:30	Kizomba
21:00	Salsa 1 All Style	Taekwondo	Vinyasa Flow-Yoga	Swing (Lindy Hop)	Katrin P-B. 20:00			Anna J. / René Z. 20:30	21:00
21:30	Antonio G. / Silke W. 21:00	Hassan N. 21:00	Esther N. 21:00	Holger R. / Sonia B. 21:00					21:30

● Angebot sehr gut besucht

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand April 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	Inline Skaten Freies Fahren/ Hockey-Spiel/Technik	Badminton	Inline Skaten Freies Fahren/ Hockey-Spiel/Technik	Volleyball	ZUMBA® fitness	Inline-Skaten Technik	ZUMBA® fitness	10:00
10:30								Silvia St. 10:00
11:00	Marika B. 10:00	Altug Ü. 10:00	Marika B. 10:00	Sandra W. 10:00	Carla B. 10:00	Darja K. 10:30	Inline-Hockey + Spiel	11:00
11:30		Volleyball Technik	Badminton	Best Age Fitness	Badminton	Inline-Skaten Spiel		Markus K./ Marika B. 11:00
12:00							Anna G. 11:30	
12:30		Joachim Sch. 11:30	Kayo H. 11:45	Badminton 1	Altug Ü. 11:30	Jens B./ Biörn F. 12:30	Markus K. 12:45	12:30
13:00								Volleyball
13:30				Badminton 2	Jens B./ Biörn F. 14:00	Melanie S./ Mustapha B. 14:45	13:30	
14:00							Fußball 5-8 Jahre	Fußball 12 Jahre
14:30		Abenteuer Bewegung Parkour 2 - 6 Jahre	Inline-Skaten Spiel & Spaß 4 - 9 Jahre	Badminton 4 - 15 Jahre	Fußball 5-8 Jahre	Stella R. 15:00		
15:00	Sina M. / Torsten S. 14:30	Svetlana W. 15:00	Badminton 4 - 15 Jahre				Tough Class	Patrick Sch. 16:00
15:30				Tough Class	Badminton 1	Haci B. 17:00		
16:00	Badminton 1	Rücken Power	Rücken Power				Ferhat Ö. 16:30	Haci B. 18:00
16:30		Jessica N. 16:00		Torsten S. 15:30	Tough Class	Volleyball		
17:00	Torsten S. 16:00	Volleyball	Gundula D. 17:00	Volleyball			Badminton	Ralf T./ Iens B. 18:00
17:30	Badminton 2	Timo B. 17:00	Tough Class		Timo B. 17:30	Badminton 1		
18:00		Torsten S. 17:30		Tough Class			Agata W. 18:00	Tough Class
18:30	Torsten S. 17:30		Tough Class		ZUMBA® fitness	Tough Class		
19:00		Inline-Skaten 1 Technik		Izzet P. 18:30			ZUMBA® fitness	Tough Class
19:30	Jan G. 19:00		Badminton 1	Bonny F. 19:30	Tough Class	Inline-Skaten Technik		
20:00		Inline-Skaten 2 Technik					Horst V. 20:00	Inline-Hockey 2
20:30	Jan G. 20:30		Badminton	Inline-Hockey 2	Badminton 2	Inline-Hockey +Spiel	Ralf T./ Iens B. 18:00	
21:00		Jan G. 20:30						Badminton
21:30	Horst V. 21:00		Markus K. 20:30	Dieter K. 20:30	Markus K. 21:00			

Halle

● Angebot sehr gut besucht

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand April 2020