

Gym 1, Center City Nord

Stand: 26.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Fatburner NEU! <i>Anja H. 08:00</i>		Bodyfit NEU! <i>Lisa T. 08:00</i>			
	Mama Fitness NEU! <i>Jana G. 09:00</i>					
BBRP <i>Angela D. 10:00</i>	Bodyfit <i>Susi W. 10:00</i>	Pilates <i>Angela D. 10:00</i>	Best Age Fitness <i>Erma W. 10:00</i>	Pilates <i>Zoya M. 10:00</i>	BBRP <i>Brigitte J./ Nicole O. 10:00</i>	deepWork™ <i>Steffi G. 10:00</i>
HIIT Po Shaping NEU! ab Mai <i>Angela D. 11:00 je 25 min</i>	BBRP NEU! <i>Claire R. 11:00</i>	Rücken Balance <i>Angela D. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Erma W. 11:00</i>	Soft Fitness <i>Zoya M. 11:00</i>	Rücken Power <i>Brigitte J./ Nicole O. 11:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Lina S. 11:00</i>
Rücken Power <i>Claudia P. 12:00</i>		Salsa New Style <i>Yair P. 12:00</i>			ZUMBA® Fitness <i>Ulrike He./ Julia M. 12:00 80 min</i>	Fit Fight Basic/Technik <i>Andreas M. 12:00</i>
		Zum-Dance <i>Yair P. 13:00</i>		ZUMBA® Fitness <i>Yair P. 13:00</i>		Bodyfit <i>Andreas M. 13:00</i>
		Soft Fitness <i>Jochen T. 15:00</i>				
ZUMBA® Gold <i>Susi W. 16:00</i>	Complete Body Workout <i>Birgit P. 16:00</i>	BBRP <i>Jochen T. 16:00</i>	Bodyfit <i>Susi W. 16:00</i>	Complete Body Workout <i>Cindy W./ Nicole St. 16:00</i>		Salsa-Dance <i>Joaquim R. 16:00</i>
ZUMBA® Fitness <i>Susi W. 17:00</i>	Rücken Power <i>Birgit P. 17:00</i>	Pilates <i>René S. 17:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Susi W. 17:00</i>	Step 2 <i>Cindy W./ Nicole St. 17:00</i>		Zum-Dance <i>Joaquim R. 17:00</i>
BBRP <i>Nuriye D. 18:00</i>	Bodyfit <i>Gundi D. 18:00 80 min</i>	BBRP <i>Frauke R. 18:00</i>	Salsa L.A. Style 1 für Singles <i>Keti N./ Gopal V. 18:00</i>	Salsa Dance 1 für Paare <i>Jean-Tony S.& Christina W. 18:00</i>	Tanzclub für Paare <i>Wilhelm S./ Carola C. & Volker S./ Janetta B./ Jian H. 18:00</i>	
Fit Fight Basic/Technik <i>Nuriye D. 19:00</i>	Rücken Balance <i>Gundi D. 19:30</i>	Fit Fight Kombi <i>Justyna K. 19:00</i>	Salsa L.A. Style 2 für Singles <i>Keti N./ Gopal V. 19:00</i>	Salsa Dance 2 für Paare <i>Jean-Tony S.& Christina W. 19:00</i>		
		Pilates <i>Mami I. 20:00</i>	Salsa L.A. Style 3 für Paare <i>Keti N./ Gopal V. 20:00</i>	Bachata für Paare <i>Jean-Tony S. & Christina W. 20:00</i>		

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*innen mittlerer Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Gym 2, Center City Nord

Stand: 02.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 10:15	Pilates Shinee G./ Valeriya K. 10:15	Bodyfit Guadalupe R. 10:15	BBRP Jasmin Z./ Jochen T. 10:15	BBRP Ricarda H./ Angela D. 10:15	Complete Body Workout Steffi St./ Svenja O. 10:15	BBRP Angela D. 10:15
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 11:15	Rücken Power Shinee G./ Valeriya K. 11:15	BBRP Guadalupe R. 11:15		Complete Body Workout Ricarda H./ Angela D. 11:15	Fatburner Steffi St./ Svenja O. 11:15	Fatburner Angela D. 11:15
				Physio Fitness Angela D. 12:15	Abenteuer Bewegung <i>5-8 Jahre</i> Eva K. 12:15	Complete Body Workout Sami A. 12:15
					Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Eva K. 13:15	HIIT Bauch Express 13:15 Sami A. <i>je 25 min</i>
					BBRP Sylvia O./ Angela D. 14:15	14:15
	Best Age Fitness Erma W. 15:15			Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Marianela G. 15:15		
BBRP Bianca G. 16:15	Stretch & Relax NEU! Erma W. 16:15			Yoga für Kinder <i>3-6 Jahre</i> Marianela G. 16:15	Tango Argentino 1 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 16:15	
HIIT Bauch Express 17:15 Bianca G. <i>je 25 min</i>			Complete Body Workout Betina H. 17:15	BBRP NEU! Marianela G. 17:15	Tango Argentino 2 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 17:15	BBRP Henriette T. 17:15
	Step 2 Cindy W. 18:15	Tough Class Sami A. 18:15	Tanztechnik Standard/Latein <i>für Singles</i> Christian H./ Katia A. 18:15	Tough Class Olaf B. 18:15	Tango Argentino 3 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 18:15	Step Fatburner Henriette T. 18:15
Pilates Betina H. 19:15	BBRP Cindy W. 19:15	Complete Body Workout Sabine L. 19:15	Tanztechnik Standard/Latein <i>für Paare</i> Christian H./ Katia A. 19:15			
			Tanztechnik Figuren <i>für Paare</i> Christian H./ Katia A. 20:15			

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Gym 3, Center City Nord

Stand: 02.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga & Meditation NEU!			
			Hela H. 08:45 80 min			
FASZIO Frank K. 10:45	Vinyasa Flow Yoga Tina P. 10:45		Pilates Frauke R. 10:45	Hatha Yoga Leslie H. 10:45	Power Yoga Nicole W. 10:15 80 Minuten	Rücken Power Andrea M./ Mahdieh G. 10:45
Rücken Balance Frank K. 11:45	Yin Yoga Tina P. 11:45	Yin Yoga + Meditation Hela H. 11:45	Rücken Power Frauke R. 11:45	Kundalini Yoga Leslie H. 11:45	Yin Yoga Nicole W. 11:45	Hatha Yoga Andrea M./ Mahdieh G. 11:45
	Hatha Yoga + Relax Siqrid L. 12:45				NIA Petra T. 12:45 80 Minuten	Specials
		Tai Chi Liz G. 14:45				
		Qi Gong Liz G. 15:45				
			Hatha Yoga Leslie H. 16:45			
	Hatha Yoga 1 Hela H. 17:45	ZUMBA® Fitness Ulrike He. 17:45				
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 18:45	Hatha Yoga 2 & Meditation Hela H. 18:45 80 min	Standard Latein 3 für Paare Keti N. 18:45	BBRP Gundi D. 18:45			
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 19:45		Standard Latein 4 für Paare Keti N. 19:45				

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.