

# Gym 1, Center City Nord

Stand: 07.05.2024

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

**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 2, Center City Nord

Stand: 07.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Babys in Bewegung</b> <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 10:15	<b>Pilates</b> Shinee G./ Valeriya K. 10:15	<b>Bodyfit</b> Guadalupe R. 10:15	<b>BBRP</b> Jasmin Z./ Jochen T. 10:15	<b>BBRP</b> Ricarda H./ Angela D. 10:15	<b>Complete Body Workout</b> Steffi St./ Svenja O. 10:15	<b>BBRP</b> Angela D. 10:15
<b>Babys in Bewegung</b> <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 11:15	<b>Rücken Power</b> Shinee G./ Valeriya K. 11:15	<b>BBRP</b> Guadalupe R. 11:15		<b>Complete Body Workout</b> Ricarda H./ Angela D. 11:15	<b>Fatburner</b> Steffi St./ Svenja O. 11:15	<b>Fatburner</b> Angela D. 11:15
				<b>Physio Fitness</b> Angela D. 12:15	<b>Abenteuer Bewegung</b> <i>5-8 Jahre</i> Eva K. 12:15	<b>Complete Body Workout</b> Sami A. 12:15
					<b>Abenteuer Bewegung</b> <i>3-6 Jahre</i> Eva K. 13:15	<b>HIIT Bauch Express</b> Sami A. 13:15 <i>je 25 min</i>
					<b>BBRP</b> Sylvia O./ Angela D. 14:15	14:15
	<b>Best Age Fitness</b> Erma W. 15:15			<b>Abenteuer Bewegung</b> <i>3-6 Jahre</i> Marianela G. 15:15		
<b>BBRP</b> Bianca G. 16:15	<b>Stretch &amp; Relax</b> <b>NEU!</b> Erma W. 16:15	<b>Abenteuer Bewegung</b> <i>3-6 Jahre</i> <b>NEU! (ab 15.05.)</b> Gerorqe I. 16:15		<b>Yoga für Kinder</b> <i>3-6 Jahre</i> Marianela G. 16:15	<b>Tango Argentino 1</b> <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 16:15	
<b>HIIT Bauch Express</b> Bianca G. 17:15 <i>je 25 min</i>			<b>Complete Body Workout</b> Betina H. 17:15	<b>BBRP</b> <b>NEU!</b> Marianela G. 17:15	<b>Tango Argentino 2</b> <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 17:15	<b>BBRP</b> Henriette T. 17:15
	<b>Step 2</b> Cindy W. 18:15	<b>Tough Class</b> Sami A. 18:15	<b>Po Shaping</b> Betina H. 18:15 <i>25 min</i>	<b>Tough Class</b> Olaf B. 18:15	<b>Tango Argentino 3</b> <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 18:15	<b>Step 1 + 2</b> <b>NEU!</b> Henriette T. 18:15
<b>Pilates</b> Betina H. 19:15	<b>BBRP</b> Cindy W. 19:15	<b>Complete Body Workout</b> Sabine L. 19:15	<b>BBRP</b> Gundi D. 18:45			

**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.

# Gym 3, Center City Nord

Stand: 07.05.2024

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

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!