

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 03.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Gabi P. 08:30		Beckenboden-Training			///	///
Best Age Yoga Neu! Gabi P. 09:30		Alice O. 09:00			///	///
ZUMBA® Fitness Carla B. 10:45	Babys in Bewegung 8-24 Monate Anna-Julia S. 10:45	BBRP Gabi P. 10:45	ZUMBA® Fitness Veronica G. 10:45	ZUMBA® Fitness Carla B. 10:45 80 Minuten	Bodyfit Christian R. / Frederik J. 10:45	CBW Sabine S. 10:45
	Babys in Bewegung 3-12 Monate Anna-Julia S. 11:45	Bodyfit Gabi P. 11:45	Bodyfit Anke K. / Angela D. 11:45		Tough Class Christian R. / Frederik J. 11:45 80 Minuten	Cardiorobic Sabine S. 11:45
		CBW Marcus K. 12:45	BBRP Anke K. / Angela D. 12:45			Step 3 Jan P.-G. 12:45
	Kraftfit* Tanja N. 13:45	Cardiorobic Marcus K. 13:45		Kraftfit* Marcus K. 13:45	CBW Frank H. / Nese A. 13:45	CBW Jan P.-G. 13:45
BBRP Olqa E. 14:45	Bodyfit Tanja N. 14:45	ZUMBA® Fitness Celeste C. 14:45	Rücken Balance Heike O. 14:45	Step 3 Marcus K. 14:45		Fatburner Tanja N. 14:45
ZUMBA® Fitness Celeste C. 15:45	Hip Hop Kids 6-9 Jahre Natalia W. 15:45		FASZIO® Heike O. 15:45	Hula-Hoop Workout* Carmen F. / Melanie M. 15:45	BBRP Beate B.-E. 15:45	Hula-Hoop Workout* Tanja N. 15:45
CBW Zehra K. / Bentje J. 16:45	Hip Hop Teens 9-14 Jahre Natalia W. 16:45	BBRP Olqa F. 16:45	CBW Annika S. 16:45		Step Fatburner Beate B.-E. 16:45	Kraftfit* Marcus K. 16:45
Fatburner Everest E. 17:45	CBW Frank K. 17:45	Rücken Power Olqa F. 17:45	Zum-Dance Ika W. 17:45	Step Fatburner Tanja N. 17:45	ZUMBA® Fitness Celeste C. / Adrian J. 17:45	Bodyfit Marcus K. 17:45
Fit Fight Justyna K. 18:45	Fit Fight Kombi Justyna K. 18:45	SALSATION® Jenny M. 18:45	Bodyfit Olaf B. 18:45	Kraftfit* Randy M. 18:45		
Kizomba Andreas E. / Victoria W. 19:45	ZUMBA® Fitness Hatice G. 19:45	Kraftfit* Sabine M. 19:45	BBRP Olaf B. 19:45	Fit Fight Kombi Randy M. 19:45		
Bachata für Paare Andreas E. / Victoria W. 20:35 80 Minuten						



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 Berliner Tor

Stand: 03.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraftfit* <i>Sandra B. 08:30</i>				///	///
Fatburner <i>Maïke N. 09:30</i>					///	///
CBW <i>Maïke N. 10:30</i>	FASZIO® <i>Heike O. 10:30</i>			BBRP <i>Christin W. Anke K. 10:30</i>	BBRP <i>Ulrike H. Vanessa B. 10:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Nicky A. S. 10:30</i>
Hatha Yoga <i>Neu! Ab 15.07.</i> <i>Kerstin R. 11:45</i>	Best Age Fitness <i>Heike O. 11:30</i>				Dance 'n' Fitness <i>Julie M. Vanessa B. 11:30</i>	BRPP <i>Carmen P. Shafagh D. 11:30</i>
	ZUMBA® Fitness <i>Yair P.C. 12:30</i>				Step 3 <i>Tanja T. 12:30</i> <i>Andrea R. 80 Minuten</i>	Rücken Power <i>Carmen P. Shafagh D. 12:30</i>
		HIIT Bauch Express <i>je 25 Min</i> <i>Michél K. 14:30</i>	Po- Shaping <i>Michél K. 14:30</i>			ZUMBA® Fitness <i>Francine D. 14:30</i>
Krav Maga / Selbstverteidigung <i>Martin V. 15:30</i>		Rücken Power <i>Gundi D. 15:30</i>	BBRP <i>Alana F. 15:30</i>	CBW <i>Olqa E. 15:30</i>	Kung Fu 1 / 2 <i>Mahmood Y. 14:30</i> <i>110 Minuten</i>	SALSATION® <i>Leiling W.M. 15:30</i>
Kickboxen <i>Martin V. 16:30</i>	NIA <i>Laura A. 16:30</i>	Bodyfit <i>Gundi D. 16:30</i>	Fit Fight <i>Alana F. 16:30</i>	BBRP <i>Olqa E. 16:30</i>	Bachata <i>Alana F. 16:30</i>	BBRP <i>Alana F. 16:30</i>
Step 1 <i>Carmen F. 17:30</i>	twerXout® <i>Nur für Frauen</i> <i>Patricia V. 17:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Mohammed D. 17:30</i>	Power Yoga <i>Regina B. 17:30</i>	Hip Hop <i>Aqata W. 17:30</i>	<i>Jean-Tony S. Christina W. 17:15</i>	Fit Fight <i>Alana F. 17:30</i>
BBRP <i>Carmen F. 18:30</i>	BBRP <i>Nuriye D. 18:30</i>	Salsa Dance <i>Mohammed D. 18:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Hatice G. 18:30</i>	CBW <i>Lisa W. 18:30</i>	Rueda Salsa <i>Jean-Tony S. Christina W. 18:15</i> <i>80 Minuten</i>	Salsa Cubana 1 ** <i>für Paare</i> <i>Jean-Tony S. Christina W. 18:30</i>
SALSATION® <i>Jenny M. 19:30</i>	Step Fatburner <i>Nuriye D. 19:30</i>	BBRP <i>Bentje J. 19:30</i>	Dance 'n Strip <i>Ella B. 19:30</i> <i>80 Minuten</i>	Bodyfit <i>Lisa W. 19:30</i>	<i>19:45</i>	Salsa Cubana 2 ** <i>für Paare</i> <i>Jean-Tony S. Christina W. 19:30</i>
	Tanztechnik Standart / Latein <i>für Paare und Singles</i> <i>Jian H. 20:30</i> <i>Jürgen S. 80 Minuten</i>	Dance 'n Strip <i>Ella B. 80 Minuten</i>		Zum-Dance <i>Joaquim R. 20:30</i>	///	

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. / ** Dieser Kurs findet bei gutem Wetter Outdoor statt. Mehr Infos unter <https://sportpass.de/angebotsuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 03.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Qi Gong <i>Juliane K. 09:00</i>			///	///
Mama Fitness <i>Isabelle J. 10:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Alice O. 10:00</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 10:00</i>		Beckenboden-Training <i>Carolyn C. 10:00</i>	Pilates <i>Elham H. 10:00 Andrea M. 10:00</i>	Hatha Yoga <i>Eva B. 10:00 80 Minuten</i>
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00 80 Minuten</i>	Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00</i>	FASZIO® <i>Juliane K. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Petra P. 10:15</i>	Stretch & Relax <i>Ika W. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Elham H. 11:00 Andrea M. 11:00</i>	
		Feldenkrais <i>Ulrike S. 12:00 80 Minuten</i>		Hatha Yoga <i>Iris K. 12:00</i>		
				Yin Yoga <i>Iris K. 13:00</i>	Special	
		Dance 4 Kids <i>3-5 Jahre</i>	Hatha Yoga <i>Regina B. 14:00</i>			
Pilates <i>Guadalupe R. 15:00</i>		Kindertanz/ Ballett <i>6-8 Jahre</i>	Babys in Bewegung <i>3-12 Monate</i>		Feldenkrais	
		<i>Lira M. 14:30</i>	<i>Anna-Julia S. 15:00</i>		Pilates <i>Ulrike S. 15:00 80 Minuten</i>	Hatha Yoga + Meditation <i>Olaf G. 16:00 80 Minuten</i>
		<i>Lira M. 15:30</i>	Abenteuer Bewegung <i>1 - 2 Jahre</i>	Pilates <i>Carolyn C. 16:00</i>		
Power Yoga <i>Alice O. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Petra M. 16:30 80 Minuten</i>	Hatha Yoga 1 <i>Holger P. 16:30 80 Minuten</i>	Pilates <i>Carolyn C. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Holger P. 17:00 80 Minuten</i>		Hatha Yoga <i>Olaf G. 17:30 80 Minuten</i>
Dance 'n Strip <i>Ella B. 18:00</i>	SALSATION® <i>Barbara A. 18:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Johanna E. 18:00 80 Minuten</i>	Step 1 <i>Sabine M. 18:00</i>	SALSATION® <i>Barbara A. 18:30</i>	Pilates <i>Andrea V. 18:00</i>	
Hatha Yoga <i>Petra M. 19:00 80 Minuten</i>	Taekwondo <i>Hassan N. 19:00 80 Minuten</i>		Step 2 <i>Sabine M. 19:00</i>		Stretch & Relax <i>Andrea V. 19:00</i>	
		Pilates <i>Lancelot L. 19:30</i>	Tango Argentino 1 <i>für Paare und Singles</i>		///	
Pilates <i>Sabine J. 20:30</i>			<i>wechselnd 20:00</i>			
			Tango Argentino 2 <i>für Paare und Singles</i>			
			<i>wechselnd 21:00</i>			

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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 4, Center Berliner Tor



BITTE BEDENKT, DASS GYM 4 WEITERHIN GESCHLOSSEN IST. DEN AUSWEICHSORT FINDET IHR IM JEWEILIGEN SLOT. UHRZEIT KANN ABWEICHEN.

Stand: 03.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates (Gym 1) Gabi P. 08:30					///	///
Vinyasa Flow Yoga 2 (Gym 1) Gabi P. 09:30		Beckenboden-Training (Gym 1) Alice O. 09:15			///	///
Best Age Fitness (Gym 2) Kerstin R. 10:30	Physio Fitness (Center BILL) Erma W. 10:15	Hatha Yoga (Center HoKa) Taruna S. 10:15 80 Minuten	Pilates (Gym 3) Petra P. 10:15	Hatha Yoga (Gym 3) Iris K. 10:15	Special bis 13:00	
	Soft Fitness (Center BILL) Erma W. 11:15		Best Age Fitness (Halle) Anna G. 11:15	Yin Yoga (Gym 3) Iris K. 11:15		
	ZUMBA® Fitness (Gym 2) Yair P.C. 12:15					
			Hatha Yoga (Gym 3) Regina B. 14:15	Zum-Dance Neu! Ika W. 14:15		
		Dance 4 Kids (Gym 3) 3-5 Jahre Lira M. 15:15	Rücken Balance (Gym 1) Heike O. 15:15	Line Dance 1 (Center BILL) Janetta B. 15:15		
	Salsa Dance Sandra V. 16:30	Kindertanz/ Ballett (Gym 3) 6-8 Jahre Lira M. 16:15	FASZIO® (Gym 1) Heike O. 16:15	Line Dance 2 (Center BILL) Janetta B. 16:15		
CBW (Outdoor) Bentje J. 17:15	Rücken Power Christine B. 17:30	Pilates Harald Z. 17:15	Zum-Dance (Gym 1) Joaquim R. 17:15	Fit Fight Kombi (Gym 1) Randy M. 17:15	Bachata (Gym 1/Outdoor) Jean-Tony S. 17:15 Christina W. 17:15	Salsa Cubana 1 (Gym 2/Outdoor) Jean-Tony S. 17:15 Christina W. 17:15
Salsa 1 für Paare Diana M. 18:15	Tanztechnik Standart / Latein für Paare und Singles	Yin Yoga (Center BILL) Harald Z. 18:15	Kizomba (Gym 1 Montags) Andreas E. 18:15 Victoria W. 18:15	Bauchtanz (Center HoKa) Regina W. 18:15	Rueda Salsa (Gym 1/Outdoor) Jean-Tony S. 18:15 Christina W. 80 Minuten	Salsa Cubana 2 (Gym 2/Outdoor) Jean-Tony S. 18:15 Christina W. 18:15
Salsa 2 (Center BILL) für Paare Diana M. 19:15 80 Minuten		Pilates (Gym 3) Lancelot L. 19:15	Tango Argentino 1 + Practica 1 - 2 für Paare und Singles wechselnd 19:15 80 Minuten	Ballett 2 (Center HoKa) Katrin P.-B. 19:15		Jazz Dance 1 (Gym 1) René S. 19:15 Carolyn C. 80 Minuten
Bachata (Gym 1) für Paare Andreas E./ Victoria W. 20:45 80 Minuten	Tanztechnik Figuren (Gym 2) für Paare und Singles Jian H. 20:30 Jürgen S. 20:30	Dance 'n Strip (Gym 2) Ella B. 20:15 80 Minuten	Tango Argentino 2 (Gym 3) + Practica 1 - 2 für Paare und Singles wechselnd 20:45 80 Minuten	Jazz Dance 2 (Center HoKa) Katrin P.-B. 20:15 80 Minuten	///	///

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*Innenanzahl ist begrenzt.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 01.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		-Vermietet -	-Vermietet -		///	///
					///	///
Inline Skaten & Hockey 10:00 Marika B. 80 Minuten	Badminton 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten 10:00 Markus K. 80 Minuten	Best Age Fitness 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Badminton 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten & Technik 10:00 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 10:00 Markus K. 80 Minuten
	Volleyball 1 11:30 Joachim S. 80 Minuten		Alexandra L. 11:15		Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 80 Minuten
	Volleyball 2 13:00 Joachim S. 80 Minuten			Volleyball 13:00 Phillip B. 80 Minuten	Badminton 13:00 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 1 13:00 Matin M. 80 Minuten
			Volleyball 14:30 Phillip B. 100 Minuten	Volleyball 14:30 Phillip B. 80 Minuten	Badminton 14:30 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 2 14:30 Matin M. 80 Minuten
Badminton Kids & Teens 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Badminton 1 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Badminton Kids & Teens 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 6-9 Jahre 16:30 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Hobby-Fußball 16:30 Ralf T. 80 Minuten	Volleyball 16:30 Matin M. 80 Minuten	Tough Class 16:30 Melanie S. 80 Minuten Mustapha B. 80 Minuten
Badminton 2 18:00 Torsten S. 80 Minuten	Tough Class 18:30 Izzet P. 80 Minuten	Tough Class 18:30 Aqata W. 80 Minuten	Tough Class 18:30 Mustapha B. 80 Minuten	Badminton 18:00 Haci B. 110 Minuten	Badminton 18:00 Stefan H. 80 Minuten Kayo H.-T. 80 Minuten	Badminton 18:00 Kayo H. 110 Minuten
Inline-/ Roller Skaten & Technik 20:00 Kai E. 110 Minuten	Badminton 20:00 Reinhold V. 110 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 20:00 Markus K. 110 Minuten	Badminton 20:00 Dieter K. 110 Minuten	Inline-/ Roller Skaten & Technik 20:00 Markus K. 110 Minuten	Longboard Dance** 19:30 Sergej S. 80 Minuten	Floorball 20:00 Björn M. 80 Minuten

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. **Ausfall an jeden 1. Samstag im Monat

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!