

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 01.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Gabi P. 08:30	Kraftfit* Sandra B. 08:30				///	///
		Beckenboden-Training				
Best Age Yoga Gabi P. 09:30	Babys in Bewegung 8-24 Monate Anna-Julia S. 09:45	Alice O. 09:00			///	///
ZUMBA® Fitness Carla B. 10:45	Babys in Bewegung 3-12 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
		Bodyfit Gabi P. 11:45	Bodyfit Angela D. 11:45		Tough Class	Cardiorobic Sabine S. 11:45
		CBW Marcus K. 12:45	BBRP Angela D. 12:45		Christian R. Frederik J. 11:45 80 Minuten	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	Kraftfit* Neu! Jan P.-G. 13:45
BBRP Olqa E. 14:45	Bodyfit Tanja N. 14:45	ZUMBA® Fitness Celeste C. 14:45	DynamicTrain(R)ing Neu! 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		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	
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	
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					///	20:45

Legende: Keine Angaber: 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: 01.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					///	///
Fatburner <i>Maike N. 09:30</i>	DynamicTrain(R)ing <i>Heike O. 09:30</i> Neu!			DynamicTrain(R)ing <i>Andrea V. 09:30</i> Neu! Ab 18.10.	///	///
CBW <i>Maike N. 10:30</i>	FASZIO® <i>Heike O. 10:30</i>	Zum-Dance <i>Ika W. 10:30</i> Neu!		BBRP <i>Christin W. 10:30</i> <i>Anke K. 10:30</i>	BBRP <i>Vanessa B. 10:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Nicky A. S. 10:30</i>
Hatha Yoga <i>Kerstin R. 11:45</i>	Best Age Fitness <i>Heike O. 11:30</i>	Stretch & Relax <i>Ika W. 11:30</i> Neu!			Dance 'n' Fitness <i>Vanessa B. 11:30</i>	BRRP <i>Carmen P. 11:30</i> <i>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. 12:30</i> <i>Shafagh D. 12:30</i>
					Kung Fu 1 / 2 <i>Mahmood Y. 14:30</i> <i>110 Minuten</i>	ZUMBA® Fitness <i>Francine D. 14:30</i>
Krav Maga <i>Martin V. 15:30</i>	Beckenboden-Training <i>Gina M. 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>		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>		BBRP <i>Alana F. 16:30</i>
Step 1 <i>Carmen F. 17:30</i>	twerXout® <i>Patricia V. 17:30</i> Nur für Frauen	ZUMBA® Fitness <i>Mohammed D. 17:30</i>	Power Yoga <i>Regina B. 17:30</i>	Hip Hop <i>Aqata W. 17:30</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>Beate B.-E. 18:30</i>		Salsa Cubana 1 ** <i>Jean-Tony S. 18:30</i> für Paare
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> 80 Minuten	Bodyfit <i>Beate B.-E. 19:30</i>		Salsa Cubana 2 ** <i>Jean-Tony S. 19:30</i> für Paare
	Tanztechnik Standart / Latein <i>Jian H. 20:30</i> <i>Jürgen S. 80 Minuten</i> für Paare und Singles	Dance 'n Strip <i>Ella B. 20:30</i> 80 Minuten		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: 01.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Flow Yoga Neu! Ab 07.11. Svenja M. 08:30		///	///
Mama Fitness Isabelle J. 10:00	Vinyasa Flow Yoga Regina B. 10:00	Rücken Balance Juliane K. 10:00		Beckenboden-Training Ika W. 10:00	Pilates Elham H. 10:00 Andrea M. 10:00	Hatha Yoga 10:00 Eva B. 80 Minuten
Stretch & Relax Alice O. 11:00 80 Minuten	Stretch & Relax Regina B. 11:00	FASZIO® Juliane K. 11:00	Petra P. 10:15 Stretch & Relax Petra P. 11:15	Stretch & Relax Ika W. 11:00	Stretch & Relax Elham H. 11:00 Andrea M. 11:00	
		Feldenkrais 12:00 Ulrike S. 80 Minuten	Petra P. 11:15 Hatha Yoga Regina B. 12:15	Hatha Yoga Iris K. 12:00		
				Yin Yoga Iris K. 13:00	Special	
Pilates Guadalupe R. 15:00		Dance 4 Kids 3-5 Jahre Lira M. 14:30	Babys in Bewegung 3-12 Monate Anna-Julia S. 15:00		Feldenkrais	
Kundalini Yoga Neu! Ab 14.10. Pia V. 16:00	Feldenkrais Neu! Ab 01.10. Sabine F. 15:30	Kindertanz/ Ballett 6-8 Jahre Lira M. 15:30	Abenteuer Bewegung 1 - 2 Jahre Anna-Julia S. 16:00	Pilates Carolyn C. 16:00	15:00 Ulrike S. 80 Minuten	Hatha Yoga + Meditation 16:00 Olaf G. 80 Minuten
Power Yoga Alice O. 17:00	Hatha Yoga 16:30 Petra M. 80 Minuten	Hatha Yoga 1 16:30 Holger P. 80 Minuten	Pilates Carolyn C. 17:00	Hatha Yoga		16:00 Olaf G. 80 Minuten
Dance 'n Strip Ella B. 18:00	SALSATION® Barbara A. 18:00	Vinyasa Flow Yoga 18:00 Johanna E. 80 Minuten	Step 1 Sabine M. 18:00	17:00 Holger P. 80 Minuten	Pilates Andrea V. 18:00	Hatha Yoga 17:30 Olaf G. 80 Minuten
Hatha Yoga 19:00 Petra M. 80 Minuten	Taekwondo 19:00 Hassan N. 80 Minuten	Pilates Lancelot L. 19:30	Step 2 Sabine M. 19:00	18:30 Nadine D.	Stretch & Relax Andrea V. 19:00	
Pilates Sabine J. 20:30			wechselnd 20:00 Tango Argentino 1 für Paare und Singles		///	
			wechselnd 21:00 Tango Argentino 2 für Paare und Singles		///	

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. ES GELTEN DIE UHRZEITEN IN DEN ANDEREN PLÄNEN.

Stand: 01.10.2024

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			///	///
	Physio Fitness (Center BILL) Erma W. 10:15	Hatha Yoga (Center HoKa)	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	10:15 Taruna S. 80 Minuten	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. 12:15			
				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			
	Salsa Dance Sandra V. 16:30	Kindertanz/ Ballett (Gym 3) 6-8 Jahre Lira M. 16:15	FASZIO® (Gym 1) Heike O. 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 19:15 Diana M. 80 Minuten		Jian H. 18:30 Jürgen S. 110 Minuten	Pilates (Gym 3) Lancelot L. 19:15	Tango Argentino 1 + Practica 1 - 2 für Paare und Singles 19:15 wechselnd 80 Minuten		Ballett 2 (Center HoKa) Katrin P.-B. 19:15
Bachata (Gym 1) für Paare 20:45 Andreas E./ Victoria W. 80 Minuten	Tanztechnik Figuren (Gym 2) für Paare und Singles Jian H. 20:30 Jürgen S. 20:30	Dance 'n Strip (Gym 2) 20:15 Ella B. 80 Minuten	Tango Argentino 2 (Gym 3) + Practica 1 - 2 für Paare und Singles 20:45 wechselnd 80 Minuten	Jazz Dance 2 (Center HoKa) 20:15 Katrin P.-B. 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.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 01.10.2024

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* Technik 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	Fußball 16:00 Ralf T. 110 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!