

# Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 24.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Pilates</b> Gabi P. 08:30	<b>Kraftfit*</b> Sandra B. 08:30				///	///
<b>Best Age Yoga</b> Gabi P. 09:30	<b>Babys in Bewegung</b> 8-24 Monate Anna-Julia S. 09:45				///	///
<b>ZUMBA® Fitness</b> Carla B. 10:45	<b>Babys in Bewegung</b> 3-12 Monate Anna-Julia S. 10:45	<b>BBRP</b> Gabi P. 10:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Veronica G. 10:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Carla B. 10:45 80 Minuten	<b>Bodyfit</b> Christian R. / Frederik J. 10:45	<b>CBW</b> Sabine S. 10:45
		<b>Bodyfit</b> Gabi P. 11:45	<b>Bodyfit</b> Angela D. 11:45		<b>Tough Class</b>	<b>Cardiorobic</b> Sabine S. 11:45
		<b>CBW</b> Marcus K. 12:45	<b>BBRP</b> Angela D. 12:45		Christian R. / Frederik J. 11:45 80 Minuten	<b>Step 3</b> Jan P.-G. 12:45
	<b>Kraftfit*</b> Tanja N. 13:45	<b>Cardiorobic</b> Marcus K. 13:45		<b>Kraftfit*</b> Marcus K. 13:45	<b>CBW</b> Frank H. / Nese A. 13:45	<b>Kraftfit* Neu!</b> Jan P.-G. 13:45
<b>BBRP</b> Olqa E. 14:45	<b>Bodyfit</b> Tanja N. 14:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Celeste C. 14:45	<b>DynamicTrain(R)ing Neu!</b> Heike O. 14:45	<b>Step 3</b> Marcus K. 14:45		<b>Fatburner</b> Tanja N. 14:45
<b>ZUMBA® Fitness</b> Celeste C. 15:45	<b>Hip Hop Kids</b> 6-9 Jahre Natalia W. 15:45		<b>FASZIO®</b> Heike O. 15:45		<b>BBRP</b> Beate B.-E. 15:45	<b>Hula-Hoop Workout*</b> Tanja N. 15:45
<b>CBW</b> Zehra K. / Bentje J. 16:45	<b>Hip Hop Teens</b> 9-14 Jahre Natalia W. 16:45	<b>BBRP</b> Olqa F. 16:45	<b>CBW</b> Annika S. 16:45		<b>Step Fatburner</b> Beate B.-E. 16:45	
<b>Fatburner</b> Everest E. 17:45	<b>CBW</b> Frank K. 17:45	<b>Rücken Power</b> Olqa F. 17:45	<b>Zum-Dance</b> Ika W. 17:45	<b>Step Fatburner</b> Tanja N. 17:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Celeste C. / Adrian J. 17:45	<b>Salsa Cubana 1</b> für Paare Jean-Tony S. 17:15
<b>Fit Fight</b> Justyna K. 18:45	<b>Fit Fight Kombi</b> Justyna K. 18:45	<b>SALSATION®</b> Jenny M. 18:45	<b>Bodyfit</b> Olaf B. 18:45	<b>Kraftfit*</b> Randy M. 18:45		<b>Salsa Cubana 2</b> für Paare Jean-Tony S. 18:15
<b>Kizomba</b> Andreas E./ Victoria W. 19:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Hatice G. 19:45	<b>Kraftfit*</b> Sabine M. 19:45	<b>BBRP</b> Olaf B. 19:45	<b>Fit Fight Kombi</b> Randy M. 19:45		<b>Salsa Rueda</b> für Paare Jean-Tony S. 19:15
<b>Bachata</b> für Paare Andreas E./ Victoria W. 20:35 80 Minuten					///	20:45

**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 2, Center Berliner Tor

Stand: 24.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
<b>Fatburner</b> <i>Maike N. 09:30</i>	<b>DynamicTrain(R)ing</b> <i>Heike O. 09:30</i> <i>Neu!</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Eva M. 09:30</i> <i>Neu! Ab 06.11.</i>		<b>DynamicTrain(R)ing</b> <i>Andrea V. 09:30</i> <i>Neu!</i>	/ / /	/ / /
<b>CBW</b> <i>Maike N. 10:30</i>	<b>FASZIO®</b> <i>Heike O. 10:30</i>	<b>Zum-Dance</b> <i>Ika W. 10:30</i> <i>Neu!</i>		<b>BBRP</b> <i>Christin W. 10:30</i> <i>Anke K. 10:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Vanessa B. 10:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Nicky A. S. 10:30</i>
<b>Hatha Yoga</b> <i>Kerstin R. 11:45</i>	<b>Best Age Fitness</b> <i>Heike O. 11:30</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Ika W. 11:30</i> <i>Neu!</i>			<b>Dance 'n' Fitness</b> <i>Vanessa B. 11:30</i>	<b>BRRP</b> <i>Carmen P. 11:30</i> <i>Shafagh D. 11:30</i>
	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Yair P.C. 12:30</i>				<b>Step 3</b> <i>Tanja T. 12:30</i> <i>Andrea R. 80 Minuten</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Carmen P. 12:30</i> <i>Shafagh D. 12:30</i>
						<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>(ab Januar um 13:30)</i> <i>Francine D. 14:30</i>
<b>Krav Maga</b> <i>Martin V. 15:30</i>	<b>Beckenboden-Training</b> <i>Gina M. 15:30</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Gundi D. 15:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Alana F. 15:30</i>	<b>CBW</b> <i>Olqa E. 15:30</i>	<b>Kung Fu 1 / 2</b> <i>Mahmood Y. 14:30</i> <i>110 Minuten</i>	<b>SALSATION®</b> <i>Leiling W.M. 15:30</i>
<b>Kickboxen</b> <i>Martin V. 16:30</i>	<b>NIA</b> <i>Laura A. 16:30</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Gundi D. 16:30</i>	<b>Fit Fight</b> <i>Alana F. 16:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Olqa E. 16:30</i>		<b>BBRP</b> <i>Alana F. 16:30</i>
<b>Step 1</b> <i>Carmen F. 17:30</i>	<b>twerXout®</b> <i>Patricia V. 17:30</i> <i>Nur für Frauen</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Mohammed D. 17:30</i>	<b>Power Yoga</b> <i>Regina B. 17:30</i>	<b>Hip Hop</b> <i>Aqata W. 17:30</i>		<b>Fit Fight</b> <i>Alana F. 17:30</i>
<b>BBRP</b> <i>Carmen F. 18:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Nuriye D. 18:30</i>	<b>Salsa Dance</b> <i>Mohammed D. 18:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Hatice G. 18:30</i>	<b>CBW</b> <i>Beate B.-E. 18:30</i>		
<b>SALSATION®</b> <i>Jenny M. 19:30</i>	<b>Step Fatburner</b> <i>Nuriye D. 19:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Bentje J. 19:30</i>	<b>Dance 'n Strip</b> <i>Ella B. 19:30</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Beate B.-E. 19:30</i>		
	<b>Tanztechnik Standart / Latein</b> <i>Jian H. 20:30</i> <i>Jürgen S. 80 Minuten</i> <i>für Paare und Singles</i>	<b>Dance 'n Strip</b> <i>Ella B. 20:30</i> <i>80 Minuten</i>		<b>Zum-Dance</b> <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: 24.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<b>Beckenboden-Training</b> <i>Alice O. 09:00</i>	<b>Flow Yoga</b> <i>Neu! Ab 07.11.</i> <i>Svenja M. 08:30</i>		///	///
<b>Mama Fitness</b> <i>Isabelle J. 10:00</i>	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Regina B. 10:00</i>	<b>Rücken Balance</b> <i>Juliane K. 10:00</i>	<b>Pilates</b> <i>Petra P. 10:15</i>	<b>Beckenboden-Training</b> <i>Ika W. 10:00</i>	<b>Pilates</b> <i>Elham H. 10:00</i> <i>Andrea M. 10:00</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Eva B. 10:00</i> <i>80 Minuten</i>
<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Alice O. 11:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Regina B. 11:00</i>	<b>FASZIO®</b> <i>Juliane K. 11:00</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Petra P. 11:15</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Ika W. 11:00</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Elham H. 11:00</i> <i>Andrea M. 11:00</i>	
		<b>Feldenkrais</b> <i>Ulrike S. 12:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Petra P. 11:15</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Iris K. 12:00</i>		
			<b>Hatha Yoga</b> <i>Regina B. 12:15</i>	<b>Yin Yoga</b> <i>Iris K. 13:00</i>	<b>Special</b>	
		<b>Dance 4 Kids</b> <i>3-5 Jahre</i>	<b>Babys in Bewegung</b> <i>3-12 Monate</i>		<b>Feldenkrais</b>	
<b>Pilates</b> <i>Guadalupe R. 15:00</i>	<b>Feldenkrais</b> <i>Neu!</i>	<b>Kindertanz/ Ballett</b> <i>6-8 Jahre</i>	<b>Abenteuer Bewegung</b> <i>1 - 2 Jahre</i>		<i>Ulrike S. 15:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Hatha Yoga + Meditation</b> <i>Olaf G. 16:00</i> <i>80 Minuten</i>
<b>Kundalini Yoga</b> <i>Neu!</i> <i>Pia V. 16:00</i>	<i>Simone F. 15:30</i>	<i>Lira M. 15:30</i>	<i>Anna-Julia S. 15:00</i>	<b>Pilates</b> <i>Anna-Julia S. 16:00</i>	<i>Carolyn C. 16:00</i>	
<b>Power Yoga</b> <i>Alice O. 17:00</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Petra M. 16:30</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Hatha Yoga 1</b> <i>Holger P. 16:30</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Pilates</b> <i>Carolyn C. 17:00</i>	<b>Hatha Yoga</b>		<b>Hatha Yoga</b> <i>Olaf G. 17:30</i> <i>80 Minuten</i>
<b>Dance 'n Strip</b> <i>Ella B. 18:00</i>	<b>SALSATION®</b> <i>Barbara A. 18:00</i>	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Johanna E. 18:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Step 1</b> <i>Sabine M. 18:00</i>	<i>Holger P. 17:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Pilates</b> <i>Andrea V. 18:00</i>	
<b>Hatha Yoga</b> <i>Petra M. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Taekwondo</b> <i>Hassan N. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Pilates</b> <i>Lancelot L. 19:30</i>	<b>Step 2</b> <i>Sabine M. 19:00</i>	<i>Nadine D. 18:30</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Andrea V. 19:00</i>	
<b>Pilates</b> <i>Sabine J. 20:30</i>			<b>Tango Argentino 1</b> <i>für Paare und Singles</i> <i>wechselnd 20:00</i>		///	
			<b>Tango Argentino 2</b> <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. ES GELTEN DIE UHRZEITEN IN DEN ANDEREN PLÄNEN.**

Stand:22.10.2024

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

# Halle, Center Berliner Tor

Stand: 24.10.2024

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