

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 07.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates <i>Gabi P. 08:30</i>	Kraftfit* <i>Sandra B. 08:30</i>				///	///
Best Age Yoga <i>Gabi P. 09:30</i>	Babys in Bewegung <i>8-24 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 09:45</i>				///	///
ZUMBA® Fitness <i>Carla B. 10:45</i>	Babys in Bewegung <i>3-12 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 10:45</i>	BBRP <i>Gabi P. 10:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Veronica G. 10:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Carla B. 10:45</i> <i>80 Minuten</i>	Bodyfit <i>Christian R. Frederik J. 10:45</i>	CBW <i>Sabine S. 10:45</i>
		Bodyfit <i>Gabi P. 11:45</i>	Bodyfit <i>Angela D. 11:45</i>		Tough Class	Cardiorobic <i>Sabine S. 11:45</i>
		CBW <i>Marcus K. 12:45</i>	BBRP <i>Angela D. 12:45</i>		<i>Christian R. Frederik J. 11:45</i> <i>80 Minuten</i>	Step 3 <i>Jan P.-G. 12:45</i>
	Kraftfit* <i>Tanja N. 13:45</i>	Cardiorobic <i>Marcus K. 13:45</i>		Kraftfit* <i>Marcus K. 13:45</i>	CBW <i>Frank H. Nese A. 13:45</i>	Kraftfit* <i>Jan P.-G. 13:45</i>
BBRP <i>Olqa E. 14:45</i>	Bodyfit <i>Tanja N. 14:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 14:45</i>	DynamicTrain(R)ing <i>Heike O. 14:45</i>	Step 3 <i>Marcus K. 14:45</i>		Fatburner <i>Tanja N. 14:45</i>
ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 15:45</i>	Hip Hop Kids <i>6-9 Jahre</i> <i>Natalia W. 15:45</i>		FASZIO® <i>Heike O. 15:45</i>		BBRP <i>Beate B.-E. 15:45</i>	Hula-Hoop Workout* <i>Tanja N. 15:45</i>
CBW <i>Zehra K. Bentje J. 16:45</i>	Hip Hop Teens <i>9-14 Jahre</i> <i>Natalia W. 16:45</i>	BBRP <i>Olqa F. 16:45</i>	CBW <i>Annika S. 16:45</i>		Step Fatburner <i>Beate B.-E. 16:45</i>	
Fatburner <i>Everest E. 17:45</i>	CBW <i>Frank K. 17:45</i>	Rücken Power <i>Olqa F. 17:45</i>	Zum-Dance <i>Ika W. 17:45</i>	Step Fatburner <i>Tanja N. 17:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. Adrian J. 17:45</i>	Salsa Cubana 1 <i>für Paare</i> <i>Jean-Tony S. 17:15</i>
Fit Fight <i>Justyna K. 18:45</i>	Fit Fight Kombi <i>Justyna K. 18:45</i>	SALSATION® <i>Jenny M. 18:45</i>	Bodyfit <i>Olaf B. 18:45</i>	Kraftfit* <i>Randy M. 18:45</i>		Salsa Cubana 2 <i>für Paare</i> <i>Jean-Tony S. 18:15</i>
Kizomba <i>Andreas E./ Victoria W. 19:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Hatice G. 19:45</i>	Kraftfit* <i>Sabine M. 19:45</i>	BBRP <i>Olaf B. 19:45</i>	Fit Fight Kombi <i>Randy M. 19:45</i>		Salsa Rueda <i>für Paare</i> <i>Neu! Ab 03.11.</i> <i>Jean-Tony S. 19:15</i>
Bachata <i>für Paare</i> <i>Andreas E./ Victoria W. 20:35</i> <i>80 Minuten</i>					///	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: 07.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					///	///
Fatburner	DynamicTrain(R)ing	Rücken Power <i>Neu! Ab 06.11.</i>		DynamicTrain(R)ing	///	///
<i>Maike N. 09:30</i>	<i>Heike O. 09:30</i>	<i>Eva M. 09:30</i>		<i>Andrea V. 09:30</i>		
CBW	FASZIO®	Zum-Dance		BBRP	BBRP	ZUMBA® Fitness
<i>Maike N. 10:30</i>	<i>Heike O. 10:30</i>	<i>Ika W. 10:30</i>		<i>Christin W. 10:30</i> <i>Anke K. 10:30</i>	<i>Vanessa B. 10:30</i>	<i>Nicky A. S. 10:30</i>
Hatha Yoga	Best Age Fitness	Stretch & Relax			Dance 'n' Fitness	BRRP
<i>Kerstin R. 11:45</i>	<i>Heike O. 11:30</i>	<i>Ika W. 11:30</i>			<i>Vanessa B. 11:30</i>	<i>Carmen P. 11:30</i> <i>Shafagh D. 11:30</i>
	ZUMBA® Fitness				Step 3	Rücken Power
	<i>Yair P.C. 12:30</i>				<i>Tanja T. 12:30</i> <i>Andrea R. 80 Minuten</i>	<i>Carmen P. 12:30</i> <i>Shafagh D. 12:30</i>
					Kung Fu 1 / 2	ZUMBA® Fitness <i>(ab Januar um 13:30)</i>
						<i>Francine D. 14:30</i>
Krav Maga	Beckenboden-Training	Rücken Power	BBRP	CBW		SALSATION®
<i>Martin V. 15:30</i>	<i>Gina M. 15:30</i>	<i>Gundi D. 15:30</i>	<i>Alana F. 15:30</i>	<i>Olqa E. 15:30</i>	<i>Mahmood Y. 14:30</i> <i>110 Minuten</i>	<i>Leiling W.M. 15:30</i>
Kickboxen	NIA	Bodyfit	Fit Fight	BBRP		BBRP
<i>Martin V. 16:30</i>	<i>Laura A. 16:30</i>	<i>Gundi D. 16:30</i>	<i>Alana F. 16:30</i>	<i>Olqa E. 16:30</i>		<i>Alana F. 16:30</i>
Step 2	twerXout® <i>Nur für Frauen</i>	ZUMBA® Fitness	Power Yoga	Hip Hop		Fit Fight
<i>Carmen F. 17:30</i>	<i>Patricia V. 17:30</i>	<i>Mohammed D. 17:30</i>	<i>Regina B. 17:30</i>	<i>Aqata W. 17:30</i>		<i>Alana F. 17:30</i>
BBRP	BBRP	Salsa Dance	ZUMBA® Fitness	CBW		
<i>Carmen F. 18:30</i>	<i>Nuriye D. 18:30</i>	<i>Mohammed D. 18:30</i>	<i>Hatice G. 18:30</i>	<i>Beate B.-E. 18:30</i>		
SALSATION®	Step Fatburner	BBRP	Dance 'n Strip	Bodyfit		
<i>Jenny M. 19:30</i>	<i>Nuriye D. 19:30</i>	<i>Bentje J. 19:30</i>		<i>Beate B.-E. 19:30</i>	<i>19:45</i>	
	Tanztechnik Standart / Latein <i>für Paare und Singles</i>	Dance 'n Strip	<i>Ella B. 19:30</i> <i>80 Minuten</i>	Zum-Dance	///	
	<i>Jian H. 20:30</i> <i>Jürgen S. 80 Minuten</i>	<i>Ella B. 20:30</i> <i>80 Minuten</i>		<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: 07.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Beckenboden-Training <i>Alice O. 09:00</i>	Flow Yoga <i>Svenja M. 08:30</i> Neu!		///	///
Mama Fitness <i>Isabelle J. 10:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Regina B. 10:00</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 10:00</i>	Pilates <i>Petra P. 10:15</i>	Beckenboden-Training <i>Ika W. 10:00</i>	Pilates <i>Elham H. 10:00</i> <i>Andrea M. 10:00</i>	Hatha Yoga <i>Eva B. 10:00</i> 80 Minuten
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00</i> 80 Minuten	Stretch & Relax <i>Regina B. 11:00</i>	FASZIO® <i>Juliane K. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Petra P. 11:15</i>	Stretch & Relax <i>Ika W. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Elham H. 11:00</i> <i>Andrea M. 11:00</i>	
		Feldenkrais <i>Ulrike S. 12:00</i> 80 Minuten	Hatha Yoga <i>Petra P. 11:15</i>	Hatha Yoga <i>Iris K. 12:00</i>		
			Hatha Yoga <i>Regina B. 12:15</i>	Yin Yoga <i>Iris K. 13:00</i>	Special	
		Dance 4 Kids 3-5 Jahre				
Pilates <i>Guadalupe R. 15:00</i>	Feldenkrais Neu!	Kindertanz/ Ballett 6-8 Jahre <i>Lira M. 14:30</i>	Babys in Bewegung 3-12 Monate <i>Anna-Julia S. 15:00</i>		Feldenkrais <i>Ulrike S. 15:00</i> 80 Minuten	
Kundalini Yoga Neu! <i>Pia V. 16:00</i>	<i>Simone F. 15:30</i>	<i>Lira M. 15:30</i>	Abenteuer Bewegung 1 - 2 Jahre <i>Anna-Julia S. 16:00</i>	Pilates <i>Carolyn C. 16:00</i>		Hatha Yoga + Meditation <i>Olaf G. 16:00</i> 80 Minuten
Power Yoga <i>Alice O. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Petra M. 16:30</i> 80 Minuten	Hatha Yoga 1 <i>Holger P. 16:30</i> 80 Minuten	Pilates <i>Carolyn C. 17:00</i>	Hatha Yoga		
Dance 'n Strip <i>Ella B. 18:00</i>	SALSATION® <i>Barbara A. 18:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Johanna E. 18:00</i> 80 Minuten	Step 1 <i>Sabine M. 18:00</i>	<i>Holger P. 17:00</i> 80 Minuten	Pilates <i>Andrea V. 18:00</i>	Hatha Yoga <i>Olaf G. 17:30</i> 80 Minuten
Hatha Yoga <i>Petra M. 19:00</i> 80 Minuten	Taekwondo <i>Hassan N. 19:00</i> 80 Minuten	Pilates <i>Lancelot L. 19:30</i>	Step 2 <i>Sabine M. 19:00</i>	<i>Nadine D. 18:30</i>	Stretch & Relax <i>Andrea V. 19:00</i>	
Pilates <i>Sabine J. 20:30</i>			Tango Argentino 1 für Paare und Singles <i>wechselnd 20:00</i>		///	
			Tango Argentino 2 für Paare und Singles <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.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 07.11.2024

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. 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. 16:30 Daniel J. 80 Minuten	Fußball 16:00 Ralf T. 110 Minuten	Volleyball 16:30 Matin M. 80 Minuten	Tough Class 16:30 Melanie S. 16:30 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. 18:00 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!