

Gym 1, Center City Nord

Stand: 01.10.2024

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

Gym 2, Center City Nord

Stand: 21.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Mama Fitness <i>Jana G. 09:00</i>					
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> <i>Eggert S. 10:15</i>	Pilates <i>Frauke R. 10:15</i>	Complete Body Workout NEU! <i>Guadalupe R. 10:15</i>	BBRP <i>Jochen T. 10:15</i>	BBRP <i>Ricarda H./ Angela D. 10:15</i>	Complete Body Workout <i>Steffi St./ Svenja O. 10:15</i>	BBRP <i>Angela D. 10:15</i>
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> <i>Eggert S. 11:15</i>	Rücken Power <i>Frauke R. 11:15</i>	BBRP <i>Guadalupe R. 11:15</i>		Complete Body Workout <i>Ricarda H./ Angela D. 11:15</i>	Fatburner <i>Steffi St./ Svenja O. 11:15</i>	Fatburner <i>Angela D. 11:15</i>
				Physio Fitness <i>Angela D. 12:15</i>	DynamicTrain(R)ing NEU! <i>Angela D. 12:15</i>	Complete Body Workout <i>Claire R. 12:15</i>
					Abenteuer Bewegung <i>5-8 Jahre</i> <i>Eva K. 13:15</i>	HIIT <i>13:15</i> <i>25 min</i> <i>Claire R.</i>
					Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> <i>Eva K. 14:15</i>	
	Best Age Fitness <i>Erma W. 15:15</i>			Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> <i>Marianela G. 15:15</i>		
BBRP <i>Bianca G. 16:15</i>	Stretch & Relax <i>Erma W. 16:15</i>	Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> <i>Gerorqe I. 16:15</i>		Yoga für Kinder <i>3-6 Jahre</i> <i>Marianela G. 16:15</i>	Tango Argentino 1 <i>für Paare</i> <i>Kaija K./ Thomas K. 16:15</i>	
HIIT Bauch Express <i>17:15</i> <i>je 25 min</i> <i>Bianca G.</i>		Rücken Power <i>Sami A. 17:15</i>	Complete Body Workout <i>Betina H. 17:15</i>	BBRP <i>Marianela G. 17:15</i>	Tango Argentino 2 <i>für Paare</i> <i>Kaija K./ Thomas K. 17:15</i>	BBRP <i>Henriette T. 17:15</i>
Rücken Balance <i>Betina H. 18:15</i>	Step 2 <i>Martina K./ Cindy W. 18:15</i>	Tough Class <i>Sami A. 18:15</i>	Po Shaping <i>Betina H. 18:15</i> <i>25 min</i>	Tough Class <i>Olaf B. 18:15</i>	Tango Argentino 3 <i>für Paare</i> <i>Kaija K./ Thomas K. 18:15</i>	Step 1 + 2 <i>Henriette T. 18:15</i>
Pilates <i>Betina H. 19:15</i>	BBRP <i>Martina K./ Cindy W. 19:15</i>	Complete Body Workout <i>Sabine L. 19:15</i>	BBRP <i>Gundi D. 18:45</i>			

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlerer Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Gym 3, Center City Nord

Stand: 27.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga & Meditation 08:45 Hela H. 80 Minuten			
FASZIO Frank K. 10:45	Vinyasa Flow Yoga Petra M. 10:45		Power Yoga 10:45 Nicole W. 80 Minuten	Hatha Yoga Leslie H. 10:45	Power Yoga 10:15 Nicole W. 80 Minuten	Rücken Power Andrea M./ Mahdieh G. 10:45
Rücken Balance Frank K. 11:45	Yin Yoga Petra M. 11:45	Yin Yoga + Meditation Hela H. 11:45		Kundalini Yoga Leslie H. 11:45	Yin Yoga Nicole W. 11:45	Hatha Yoga Andrea M./ Mahdieh G. 11:45
						Specials
		Tai Chi Liz G. 14:45				
		Qi Gong Liz G. 15:45				
ZUMBA® Kids 5-10 Jahre NEU! Bettina K. 16:30			Hatha Yoga Leslie H. 16:45	NIA Petra T. 16:45		
	Hatha Yoga 1 Hela H. 17:45	ZUMBA® Fitness Ulrike He. 17:45				
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 18:45	Hatha Yoga & Meditation Hela H. 18:45 80 Minuten	Standard Latein 3 für Paare Keti N. 18:45	Tanztechnik Standard/Latein für Paare Christian H./ Katja A. 18:15			
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 19:45		Standard Latein 4 für Paare Keti N. 19:45	Tanztechnik Standard/Latein für Paare Christian H./ Katja A. 19:15			
			Tanztechnik Figuren für Paare Christian H./ Katja A. 20:15			

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedersteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; 1: Neu- und Wiedersteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; 2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.