

# Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 29.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Kraftfit*</b> <i>Sandra B. 08:30</i>				///	///
	<b>Babys in Bewegung</b> <i>8 - 24 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 09:45</i>	<b>Beckenboden-Training</b> <i>Katrin B. 09:00</i>			///	///
<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Carla B. 10:45</i>	<b>Babys in Bewegung</b> <i>3 - 12 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 10:45</i>	<b>Pilates</b> <i>Katrin B. 10:00</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Celeste C. 10:45</i>	<i>Ika W. 10:15</i> <b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Bodyfit</b> <i>Christian R. Sarah S. 10:45</i>	<b>CBW</b> <i>Sabine S. 10:45</i>
	<b>STRONG Nation®</b> <i>(ausgesetzt bis 17.06.)</i> <i>Ulrike R. 11:45</i>		<b>Bodyfit</b> <i>Anqela D. 11:45</i>	<i>Ika W. 11:15</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Christian R. Sarah S. 11:45</i>	<b>Cardiorobic</b> <i>Sabine S. 11:45</i>
		<b>CBW</b> <i>Marcus K. 12:45</i>	<b>BBRP</b> <i>Anqela D. 12:45</i>		<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Adrian J. 12:45</i>	
	<b>Kraftfit*</b> <i>Tanja N. 13:45</i>	<b>Cardiorobic</b> <i>Marcus K. 13:45</i>		<b>Kraftfit*</b> <i>Marcus K. 13:45</i>	<b>CBW</b> <i>N.N. Nese A. 13:45</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Tanja N. 13:45</i>
<b>BBRP</b> <i>Olqa E. 14:45</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Tanja N. 14:45</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Celeste C. 14:45</i>		<b>Step 3</b> <i>Marcus K. 14:45</i>		<b>Fatburner</b> <i>Tanja N. 14:45</i>
<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Yair P. 15:45</i>	<b>Hip Hop Kids</b> <i>6 - 9 Jahre</i> <i>Natalia W. 15:45</i>				<b>Kraftfit*</b> <i>Beate B.-E. 15:45</i>	<b>Hula-Hoop Workout*</b> <i>Tanja N. 15:45</i>
<b>CBW</b> <i>Zehra K. Bentje J. 16:45</i>	<b>Hip Hop Teens</b> <i>9 - 14 Jahre</i> <i>Natalia W. 16:45</i>	<b>BBRP</b> <i>Olqa F. 16:45</i>	<b>CBW</b> <i>Vanessa D. 16:45</i>		<b>Step Fatburner</b> <i>Beate B.-E. 16:45</i>	
<b>Fatburner</b> <i>Steffi D. Fellina M. 17:45</i>	<b>CBW</b> <i>Frank K. 17:45</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Olqa F. 17:45</i>	<b>Zum-Dance</b> <i>Joaquim R. 17:45</i>	<b>Step Fatburner</b> <i>Tanja N. 17:45</i>		
<b>Fit Fight</b> <i>Justyna K. 18:45</i>	<b>Fit Fight Kombi</b> <i>Justyna K. 18:45</i>	<b>SALSATION®</b> <i>Jenny M. 18:45</i>	<b>BBRP</b> <i>Olaf B. 18:45</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Randy M. 18:45</i>		
<b>twerXout®</b> <i>Nur für Frauen</i> <i>Patricia V. 19:45</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Hatice G. 19:45</i>	<b>CBW</b> <i>Alana F. 19:45</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Olaf B. 19:45</i>			
		<b>FitFight</b> <i>Alana F. 20:45</i>		<b>Bachata Basics</b> <i>für Paare</i> <i>Jean-Tony S. Rana V. A. 21:00</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 Berliner Tor

Stand: 29.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Pilates</b> <i>Gabi P. 08:30</i>					///	///
<b>Hatha Yoga</b> <i>Gabi P. 09:30</i>	<b>DynamicTrain(R)ing</b> <i>Heike O. 09:30</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Eva M. 09:30</i>	<b>Kraftfit</b> <i>Gabi P. 09:45</i>		///	///
<b>CBW</b> <i>Leila M. 10:30</i>	<b>FASZIO®</b> <i>Heike O. 10:30</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Ika W. 10:30</i>	<b>Step Fatburner</b> <i>Gabi P. 10:45</i>		<b>BBRP</b> <i>Vanessa B. 10:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Nicky A. S. 10:30</i>
<b>Rücken Power</b> <i>Leila M. 11:30</i>	<b>Best Age Fitness</b> <i>Heike O. 11:30</i>	<b>Zum-Dance</b> <i>Ika W. 11:30</i>			<b>Dance 'n' Fitness</b> <i>Vanessa B. 11:30</i>	<b>BRRP</b> <i>Carmen P. Shafagh D. 11:30</i>
					<b>Step 3</b> <i>Tanja T. 12:30 Andrea R. 80 Minuten</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Carmen P. Shafagh D. 12:30</i>
						<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Francine D. 13:30</i>
		<b>Sport für Schwangere</b>			<b>Kung Fu 1 / 2</b>	
<b>Krav Maga</b> <i>Martin V. 15:30</i>	<b>Beckenboden-Training</b> <i>Gina M. 15:30</i>	<i>Gina M. 15:00</i> <b>Rücken Power</b>		<b>CBW</b> <i>Olqa E. 15:30</i>		<i>Mahmood Y. 14:30</i> <b>110 Minuten</b>
<b>Kickboxen</b> <i>Martin V. 16:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Frank K. 16:30</i>	<i>Gundi D. 16:00</i> <b>Bodyfit</b>	<b>Kraftfit*</b> <i>Nuriye D. 16:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Olqa E. 16:30</i>		
<b>Step 2</b> <i>Carmen F. 17:30</i>	<b>Rücken Power</b> <i>Christine B. 17:30</i>	<i>Gundi D. 17:00</i> <b>80 Minuten</b>	<b>Bodyfit</b> <i>Nuriye D. 17:30</i>	<b>Hip Hop</b> <i>Aqata W. 17:30</i>		
<b>BBRP</b> <i>Carmen F. 18:30</i>	<b>BBRP</b> <i>Nuriye D. 18:30</i>	<b>Selbstverteidigung</b> <i>Jan E. 18:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Hatice G. 18:30</i>	<b>CBW</b> <i>Beate B.-E. 18:30</i>		<b>Pilates</b> <i>18:30</i>
<b>SALSATION®</b> <i>Jenny M. 19:30</i>	<b>Step Fatburner</b> <i>Nuriye D. 19:30</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Sabine M. 19:30</i>	<b>Dance 'n Strip</b> <i>19:30 Ella B. 80 Minuten</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Beate B.-E. 19:30</i>	<i>Alana F. 18:15</i> <b>Fit Fight</b>	<i>Lancelot v.G. 80 Minuten</i>
					<i>Alana F. 19:15</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://sportspass.de/angebotsuche>

# Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 29.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Pilates</b> <b>Neu! Ab Juni 2025</b> Guadalupe R. 09:00				///	///
<b>Mama Fitness</b> Isabelle J. 10:00	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> Regina B. 10:00	<b>Rücken Balance</b> Juliane K. 10:00		<b>BBRP</b> Christin W. Anke K. 10:30	<b>Pilates</b> Elham H. Andrea M. 10:00	<b>Hatha Yoga</b> 10:00 Eva B. 80 Minuten
<b>Stretch &amp; Relax</b> Alice O. 11:00 80 Minuten	<b>Stretch &amp; Relax</b> Regina B. 11:00	<b>FASZIO®</b> Juliane K. 11:00	<b>Stretch &amp; Relax</b> Petra P. 11:15	<b>Stretch &amp; Relax</b> Elham H. Andrea M. 11:00		
		<b>Feldenkrais</b> Ulrike S. 12:00 80 Minuten	<b>Hatha Yoga</b> Laura M. 12:15	<b>Hatha Yoga sanft</b> Iris K. 12:00		
			<b>Pilates 2</b> <b>Neu! Ab Juni 25</b> Emily P. 13:15	<b>Yin Yoga</b> Iris K. 13:00	<b>Special</b>	
<b>Pilates</b> beendet zu Juni 25 Guadalupe R. 15:00			<b>Babys in Bewegung</b> 3 - 12 Monate Anna-Julia S. 15:00		<b>Feldenkrais</b> Ulrike S. 15:00 80 Minuten	
<b>Kundalini Yoga</b> Pia V. 16:00	<b>Feldenkrais</b> Simone F. 15:30		<b>Abenteuer Bewegung</b> 1 - 2 Jahre Anna-Julia S. 16:00	<b>Pilates</b> Carolyn C. 16:00		<b>Hatha Yoga + Meditation</b> 16:00 Olaf G. 80 Minuten
<b>Power Yoga</b> Alice O. 17:00	<b>Hatha Yoga</b> Petra M. 16:30 80 Minuten	<b>Hatha Yoga 1</b> Holger P. 16:30 80 Minuten	<b>Pilates</b> Carolyn C. 17:00	<b>Hatha Yoga</b> 17:00 Holger P. 80 Minuten		<b>Hatha Yoga</b> 17:30 Olaf G. 80 Minuten
<b>Dance 'n Strip</b> Ella B. 18:00	<b>SALSATION®</b> Barbara A. 18:00	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> 18:00 Johanna E. 80 Minuten	<b>Step 1</b> Beate B.-E. 18:00	<b>SALSATION®</b> Nadine D. 18:30	<b>Pilates</b> Andrea V. 18:00	
<b>Hatha Yoga</b> Petra M. 19:00 80 Minuten	<b>Taekwondo</b> Hassan N. 19:00 80 Minuten	<b>_Reserviert_</b> 19:45 Daniela F. 80 Minuten	<b>Step 2</b> Sabine M. 19:00	<b>Bauchtanz 2</b> Regina W. 19:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> Andrea V. 19:00	
<b>Pilates</b> Sabine J. 20:30	<b>Kickboxen</b> Steven T. 20:30 80 Minuten		<b>Fatburner</b> Sabine M. 20:00		///	
				<b>Salsa Basics für Paare</b> Laura P. 21:00		

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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

# Gym 4, Center Berliner Tor

Stand: 29.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
<b>Pilates</b> Gabi P. 08:30					///	///		
<b>Hatha Yoga</b> Gabi P. 09:30					///	///		
	<b>Physio Fitness</b> beendet zum 10.06. Erma W. 10:15	<b>Hatha Yoga</b> Taruna S. 10:15 80 Minuten	<b>Pilates</b> Petra P. 10:15		<b>Aus- und Fortbildung / Special</b>	<b>Aus- und Fortbildung / Special</b>		
	<b>Rücken Balance</b> beendet zum 10.06. Erma W. 11:15		<b>Best Age Fitness</b> Alexandra L. 11:15	<b>ZUMBA® Fitness</b> Carla B. 10:45 80 Minuten				
	<b>ZUMBA® Fitness</b>							
<b>Physio Fitness Neu! Ab 19.05.</b> Matilde P. 12:45	<b>Physio Fitness</b> Yair P.C. 12:15							
<b>Pilates Neu! Ab 19.05.</b> Matilde P. 13:45								
		<b>Dance 4 Kids</b> 3 - 5 Jahre Lira M. 15:15						
	<b>NIA</b> Laura A. 16:30	<b>Kindertanz/ Ballett</b> 6 - 8 Jahre Lira M. 16:15	<b>FASZIO®</b> Heike O. 16:15					
<b>Hatha Yoga</b> Kerstin R. 17:30	<b>twerXout®</b> Nur für Frauen Patricia V. 17:30	<b>Pilates</b> Harald Z. 17:15	<b>DynamicTrain(R)ing</b> Heike O. 17:15	<b>Fit Fight Kombi</b> Randy M. 17:15				
<b>Salsa 2 für Paare</b> Diana M. 18:30 80 Minuten	<b>Tanztechnik Standart / Latein</b> für Paare Jian H. 18:30 Jürgen S. 110 Minuten	<b>ZUMBA® Fitness</b> Mohammed D. 18:15	<b>Power Yoga</b> Regina B. 18:15	<b>Bauchtanz 1</b> für AnfängerInnen Regina W. 18:15			<b>Afrobeat</b> Carina H. 18:15	<b>Salsa Cubana 1</b> für Paare Jean-Tony S. Laura P. 17:15
<b>Kizomba für Paare</b> Andreas E./ Victoria W. 19:50		<b>Salsa Dance</b> Mohammed D. 19:15	<b>Tango Argentino 1</b> für Paare und Singles wechselnd 19:15	<b>Ballett 2</b> Katrin P.-B. 19:15			<b>Zum-Dance</b> Carina H. 19:15	<b>Salsa Cubana 2</b> für Paare Jean-Tony S. Laura P. 18:15
<b>Bachata für Paare</b> Anreas E./ Victoria W. 20:40 80 Minuten	<b>Tanztechnik Figuren</b> für Paare Jian H. Jürgen S. 20:30	<b>Dance 'n Strip</b> Ella B. 20:15 80 Minuten	<b>Tango Argentino 2 + Practika</b> für Paare und Singles wechselnd 80 Minuten	<b>Jazz Dance 2</b> 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: 29.04.2025

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>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				<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 1* Technik</b> 15:30 Torsten S. 80 Minuten				<b>Volleyball</b> 16:00 Matin M. 80 Minuten	
<b>Badminton Kids &amp; Teens</b> 16:30 Torsten S. 80 Minuten	<b>Fußball Kids &amp; Teens 10 -13 Jahre Neu!</b> 17:00 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 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. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	<b>Fußball</b> 16:00 Ralf T. 110 Minuten		<b>Tough Class</b> 16:30 Melanie S. 80 Minuten Mustapha B. 80 Minuten
<b>Badminton 2*</b> 18:00 Torsten S. 110 Minuten	<b>Tough Class</b> 18:30 Frederik J. 80 Minuten Annika B. 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. 80 Minuten 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 Melvin 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!