

Gym 1, Center City Nord

Stand: 31.03.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Fatburner <i>Anja H. 08:00</i>					
BBRP <i>Angela D. 10:00</i>	Bodyfit <i>Susi W. 10:00</i>	Pilates <i>Angela 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>Angela D. 11:00 je 25 min</i>	BBRP <i>Claire R. 11:00</i>	Rücken Balance <i>Angela 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./ Florian O. 11:00</i>
Rücken Power <i>Claudia P. 12:00</i>		Salsa New Style <i>Yair P. 12:00</i>	DANCE´n Fitness NEU! <i>Viola S. 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>	Selbstverteidigung NEU! <i>Jan E. 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>	Krav Maga NEU! <i>Jan E. 19:00</i>	<i>Sabine L./ Carola C. & Volker S./ Janetta B./ Jian H. 18:00 110 min</i>	
			Salsa L.A. Style 3 für Paare <i>Keti N./ Gopal V. 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: 07.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 10:15	Pilates Frauke R. 10:15	Complete Body Workout Jochen T. 10:15	BBRP Jochen T. 10:15	BBRP Ricarda H./ Angela D. 10:15	Complete Body Workout Steffi St./ Svenja O. 10:15	BBRP Angela D. 10:15
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 11:15	Rücken Power Frauke R. 11:15	BBRP Jochen T. 11:15	Kraftfit Frank K. 11:15	Complete Body Workout Ricarda H./ Angela D. 11:15	Fatburner Steffi St./ Svenja O. 11:15	Fatburner Angela D. 11:15
			FASZIO Frank K. 12:15	Physio Fitness Angela D. 12:15	DynamicTrain(R)ing Angela D. 12:15	Complete Body Workout Claire R. 12:15
					Abenteuer Bewegung <i>5-8 Jahre</i> Eva K. 13:15	HIIT 13:05 Claire R. 25 min
					Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Eva K. 14:15	
	Best Age Fitness Erma W. 15:15			Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Marianela G./ George I. 15:15		
BBRP Bianca G. 16:15	Stretch & Relax Erma W. 16:15	Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Gerorqe I. 16:15	Mama Fitness Betina H. 16:45	Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Marianela G./ George I. 16:15	Tango Argentino 1 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 16:15	
HIIT Bauch Express 17:15 Bianca G. je 25 min		Rücken Power Sami A. 17:15	Complete Body Workout Betina H. 17:45	BBRP Marianela G. 17:15	Tango Argentino 2 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 17:15	BBRP Henriette T. 17:15
Rücken Balance Betina H. 18:15	Step 2 NEU! 17:45 Cindy W. 80 Minuten	Tough Class Sami A. 18:15	BBRP Gundi D. 18:45	Tough Class Olaf B. 18:15	Tango Argentino 3 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 18:15	Step 1 + 2 Henriette T. 18:15
Pilates Betina H. 19:15	Kraftfit Martina Ku. 19:15	Complete Body Workout Sabine L. 19:15				

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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 3, Center City Nord

Stand: 24.04.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga NEU! <i>09:15 Janina S. 80 Minuten</i>			
FASZIO <i>Frank K. 10:45</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Petra M. 10:45</i>		Pilates <i>Zoya M. 10:45</i>	Hatha Yoga <i>Leslie H. 10:45</i>	Power Yoga <i>Nicole W. 10:15 80 Minuten</i>	Rücken Power <i>Andrea M./ Mahdieh G. 10:45</i>
Rücken Balance <i>Frank K. 11:45</i>	Yin Yoga <i>Petra M. 11:45</i>	Yin Yoga + Meditation <i>Hela H. 11:45</i>		Kundalini Yoga <i>Leslie H. 11:45</i>	Yin Yoga <i>Nicole W. 11:45</i>	Hatha Yoga <i>Andrea M./ Mahdieh G. 11:45</i>
						Specials
		Tai Chi <i>Liz G. 14:45</i>				
		Qi Gong <i>Liz G. 15:45</i>				
ZUMBA® Kids <i>Bettina K. 16:30 5-10 Jahre</i>		ZUMBA® Gold <i>Ulrike He. 16:45</i>	Hatha Yoga <i>Leslie H. 16:45</i>	NIA <i>Petra T. 16:45</i>		
	Hatha Yoga 1 <i>Hela H. 17:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Ulrike He. 17:45</i>		Feldenkrais <i>Rula E. 17:45</i>		
Samba/Samba-Reggae <i>Joaquim R. 18:45</i>	Hatha Yoga & Meditation <i>Hela H. 18:45 80 Minuten</i>	Standard Latein 3 für Paare <i>Keti N. 18:45</i>	Tanztechnik Standard/Latein für Paare <i>Christian H./ Katja A. 18:15</i>			
Samba/Samba-Reggae <i>Joaquim R. 19:45</i>		Standard Latein 4 für Paare <i>Keti N. 19:45</i>	Tanztechnik Standard/Latein für Paare <i>Christian H./ Katja A. 19:15</i>			
			Tanztechnik Figuren für Paare <i>Christian H./ Katja A. 20:15</i>			

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.