

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraftfit* <i>Sandra B. 08:30</i>				/ / /	/ / /
	Babys in Bewegung <i>8 - 24 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 09:45</i>	Beckenboden-Training <i>Katrin B. 09:00</i>		Beckenboden-Training	/ / /	/ / /
ZUMBA® Fitness <i>Carla B. 10:45</i>	Babys in Bewegung <i>3 - 12 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 10:45</i>	Pilates <i>Katrin B. 10:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 10:45</i>	<i>Ika W. 10:15</i> Stretch & Relax	Bodyfit <i>Christian R. Sarah S. 10:45</i>	Cardiorobic <i>Sabine S. 10:45</i>
			Bodyfit <i>Anqela D. 11:45</i>	<i>Ika W. 11:15</i>	Kraftfit* <i>Christian R. Sarah S. 11:45</i>	
		CBW <i>Marcus K. 12:45</i>	BBRP <i>Anqela D. 12:45</i>		ZUMBA® Fitness <i>Nele R. 12:45</i>	
	Kraftfit* <i>Tanja N. 13:45</i>	Cardiorobic <i>Marcus K. 13:45</i>				Kraftfit* <i>Tanja N. 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>		Line Dance 1 Neu! Ab Oktober 2025 <i>Kirsten B. 14:45</i>		Fatburner <i>Tanja N. 14:45</i>
ZUMBA® Fitness <i>Yair P. 15:45</i>	Hip Hop Kids <i>6 - 9 Jahre</i> <i>Natalia W. 15:45</i>			Line Dance 2 Neu! Ab Oktober 2025 <i>Janetta B. 15:45</i>	Kraftfit* <i>Beate B.-E. 15:45</i>	Hula-Hoop Workout* <i>Tanja N. 15:45</i>
	Hip Hop Teens <i>9 - 14 Jahre</i> <i>Natalia W. 16:45</i>	BBRP <i>Olqa F. 16:45</i>	CBW <i>Vanessa D. 16:45</i>	Line Dance 3 Neu! Ab Oktober 2025 <i>Janetta B. 16:45</i>	Step Fatburner <i>Beate B.-E. 16:45</i>	
Fatburner <i>Steffi D. Fellina M. 17:45</i>	CBW <i>Frank K. 17:45</i>	Rücken Power <i>Olqa F. 17:45</i>	Zum-Dance <i>Joaquim R. 17:45</i>	Step Fatburner <i>Tanja N. 17:45</i>		ZUMBA® Fitness NEU <i>Mercedes K. 17:45</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>	BBRP <i>Olaf B. 18:45</i>	Kraftfit* <i>Randy M. 18:45</i>	<i>Alana F. 18:15</i>	
twerXout® <i>Nur für Frauen</i> <i>Patricia V. 19:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Hatice G. 19:45</i>	CBW <i>Alana F. 19:45</i>	Kraftfit* <i>Olaf B. 19:45</i>	Bachata <i>Jean-Tony S. Rana V. A. 20:00</i>	<i>Alana F. 19:15</i>	
		FitFight <i>Alana F. 20:45</i>		Bachata Basics <i>für Paare</i> <i>Darya J. 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: 10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates <i>Feline K.</i> 08:30		Stretch & Relax NEU <i>Eva M.</i> 08:30			/ / /	/ / /
Power Yoga <i>Feline K.</i> 09:30	DynamicTrain(R)ing <i>Heike O.</i> 09:30	BBRP NEU <i>Eva M.</i> 09:30			/ / /	/ / /
CBW <i>N.N.</i> 10:30	FASZIO® <i>Heike O.</i> 10:30	Physio Fitness NEU ab Oktober <i>Erma W.</i> 10:30	Kraftfit* NEU ab Oktober <i>Marcus K.</i> 10:30	BBRP <i>Christin W.</i> <i>Anke K.</i> 10:30	BBRP <i>Vanessa B.</i> 10:30	ZUMBA® Fitness <i>Nico F.</i> <i>Nicky A. S.</i> 10:30
	Best Age Fitness <i>Heike O.</i> 11:30	Best Age Fitness NEU ab Oktober <i>Erma W.</i> 11:30	Fatburner NEU ab Oktober <i>Marcus K.</i> 11:30		Dance 'n' Fitness <i>Vanessa B.</i> 11:30	BRRP <i>Carmen P.</i> <i>Shafagh D.</i> 11:30
					Step 3	Rücken Power <i>Carmen P.</i> <i>Shafagh D.</i> 12:30
				Kraftfit* <i>Tanja T.</i> 12:30 <i>Andrea R.</i> 80 Minuten		ZUMBA® Fitness <i>Francine D.</i> 13:30
				<i>Marcus K.</i> 13:30		
		Sport für Schwangere			Kung Fu 1 / 2	Dance 'n Strip NEU <i>Viola S.</i> 14:30 80 Minuten
Krav Maga <i>Martin V.</i> 15:30		<i>Gina M.</i> 15:00		CBW <i>Olqa E.</i> 15:30	Afrobeat <i>Mahmood Y.</i> 14:30 110 Minuten	Special
Kickboxen <i>Martin V.</i> 16:30	BBRP <i>Frank K.</i> 16:30		Kraftfit* <i>Nuriye D.</i> 16:30	BBRP <i>Olqa E.</i> 16:30	Afrobeat <i>Carina H.</i> 16:30	
Step 2 <i>Carmen J.</i> 17:30	Rücken Power <i>Christine B.</i> 17:30	CBW NEU <i>Gundi D.</i> 17:30	Bodyfit <i>Nuriye D.</i> 17:30	Hip Hop <i>Aqata W.</i> 17:30	Afrobeat-Choreo <i>Carina H.</i> 17:30	
BBRP <i>Carmen J.</i> 18:30	BBRP <i>Nuriye D.</i> 18:30	Bodyfit NEU <i>Gundi D.</i> 18:30	ZUMBA® Fitness <i>Hatice G.</i> 18:30			
SALSATION® <i>Jenny M.</i> 19:30	Step Fatburner <i>Nuriye D.</i> 19:30	Kraftfit* <i>Sabine M.</i> 19:30	Dance 'n Strip <i>Ella B.</i> 19:30 80 Minuten	Tough Class NEU <i>Beate B.-E.</i> 19:00 80 Minuten		
		Dance 'n Strip <i>Ella B.</i> 20:30 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. / ** Dieser Kurs findet bei gutem Wetter Outdoor statt. Mehr Infos unter <https://sportspass.de/angebotsuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
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>Elham H. 10:00</i> <i>Andrea M. 10:00</i>	Hatha Yoga
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00</i> <i>80 Minuten</i>	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>Elham H. 11:00</i> <i>Andrea M. 11:00</i>	<i>Eva B. 10:00</i> <i>80 Minuten</i>
		Feldenkrais <i>Ulrike S. 12:00</i> <i>80 Minuten</i>		Hatha Yoga <i>sanft</i> <i>Iris K. 12:00</i>		
			Pilates 2 <i>Pausiert ab KW42</i> <i>Emily P. 13:15</i>	Yin Yoga <i>Iris K. 13:00</i>	Special	
			Babys in Bewegung <i>3 - 12 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 15:00</i>			
			Abenteuer Bewegung <i>1 - 2 Jahre</i> <i>Anna-Julia S. 16:00</i>		Feldenkrais <i>Ulrike S. 15:00</i> <i>80 Minuten</i>	
	Hatha Yoga	Stretch & Relax <i>Ika W. 16:00</i>	Pilates <i>Carolyn C. 16:00</i>	Pilates <i>Carolyn C. 16:00</i>		Hatha Yoga + Meditation <i>Olaf G. 16:00</i> <i>110 Minuten</i>
Power Yoga <i>Alice O. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Petra M. 16:30</i> <i>80 Minuten</i>	Zum-Dance <i>Ika W. 17:00</i>	Pilates <i>Regina B. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Holger P. 17:00</i> <i>80 Minuten</i>		
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> <i>Svenja M. 80 Minuten</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Svenja M. 18:00</i>	SALSATION® <i>Nadine D. 18:30</i>		Pilates <i>Lancelot v.G. 18:30</i> <i>80 Minuten</i>
Hatha Yoga <i>Petra M. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	Yin Yoga (english) <i>Ximena M. 19:00</i>	Kickboxen für Frauen <i>Daniela F. 19:45</i> <i>80 Minuten</i>	Salsa 1 <i>Jean-Tony S. 19:00</i>	Bauchtanz 2 <i>Regina W. 19:30</i>		
Pilates <i>Christine B. 20:30</i>	Kickboxen <i>Steven T. 20:00</i> <i>80 Minuten</i>		Salsa 2 <i>Jean-Tony S. 20:00</i>		/ / /	
				Salsa Basics für Paare <i>Laura P. 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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 4, Center Berliner Tor

Stand: 10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
	Pilates Neu! Ab Oktober 08:30 Lancelot v.G. 80 Minuten				/ / /	/ / /
	Rücken Power Neu! Ab Oktober Sandra H. 10:00	Hatha Yoga 10:15 Taruna S. 80 Minuten	Pilates Petra P. 10:15		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
	Bodyfit Neu! Ab Oktober Sandra H. 11:00		Best Age Fitness Alexandra L. 11:15 Carmen P.	ZUMBA® Fitness 10:45 Carla B. 80 Minuten		
	ZUMBA® Fitness Yair P.C. 12:15					
		Dance 4 Kids 3 - 5 Jahre Lira M. 15:15				
	NIA Laura A. 16:30	Kindertanz/ Ballett 6 - 8 Jahre Lira M. 16:15	FASZIO® Heike O. 16:15			
	twerXout® Nur für Frauen Patricia V. 17:30	Pilates Harald Z. 17:15	DynamicTrain(R)ing Heike O. 17:15	Fit Fight Kombi Randy M. 17:15		Salsa Cubana 1 für Paare Jean-Tony S. 17:15 Laura P.
Salsa 2 für Paare Diana M. 18:30 Gopal V. 80 Minuten	Tanztechnik Standart / Latein für Paare	ZUMBA® Fitness Mohammed D. 18:15		Bauchtanz 1 für AnfängerInnen Regina W. 18:15		Salsa Cubana 2 für Paare Jean-Tony S. 18:15 Laura P.
Kizomba Andreas E./ Victoria W. 19:50	Tanztechnik Figuren für Paare Jian H. 18:30 Jürgen S. 110 Minuten	Salsa Dance Mohammed D. 19:15	Tango Argentino 1 für Paare und Singles wechselnd 19:15	Ballett 2 Katrin P.-B. 19:15		Salsa Rueda für Paare Jean-Tony S. 19:15 Laura P.
Bachata für Paare Andreas E./ Victoria W. 20:40 80 Minuten	Tanztechnik Figuren für Paare Jian H. 20:30 Jürgen S.		Tango Argentino 2 + Practika für Paare und Singles wechselnd 20:15 80 Minuten	Jazz Dance 2 Katrin P.-B. 20:15 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: 10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		-Vermietet -	-Vermietet -		/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
	Badminton*	Inline-/ Roller Skaten		Badminton*	Inline-/ Roller Skaten & Technik	Inline-/ Roller Hockey
	Ulf K. 10:00 80 Minuten	Markus K. 10:00 80 Minuten		Ulf K. 10:00 80 Minuten	Darja K. 10:00 80 Minuten	Markus K. 10:00 80 Minuten
	Volleyball 1				Inline-/ Roller Skaten für Familien	Inline-/ Roller Skaten für Familien
	Joachim S. 11:30 80 Minuten				Darja K. 11:30 80 Minuten	Markus K. 11:30 80 Minuten
	Volleyball 2			Volleyball	Badminton*	Volleyball 1
	Joachim S. 13:00 80 Minuten			Phillip B. 13:00 80 Minuten	Jens B. 13:00 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Matin M. 13:00 80 Minuten
				Volleyball	Badminton*	Volleyball 2
	Badminton 1* Technik			Phillip B. 14:30 80 Minuten	Jens B. 14:30 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Matin M. 14:30 80 Minuten
Badminton Kids & Teens	Torsten S. 15:30 80 Minuten	Badminton Kids & Teens 9 - 14 Jahre	Fußball Kids & Teens 6 - 9 Jahre	Fußball	Volleyball	
Torsten S. 16:30 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 10 - 13 Jahre	Torsten S. 16:30 80 Minuten	Wolfgang P. 16:30 Daniel J. 80 Minuten	Ralf T. 16:00 110 Minuten	Matin M. 16:00 80 Minuten	
Badminton 2*	Wolfgang P. 17:00 Daniel J. 80 Minuten			Badminton*	Longboard Dance**	Badminton*
Torsten S. 18:00 110 Minuten	Tough Class	Tough Class	Tough Class		Sabrina H. 17:30 110 Minuten	Kayo H. 18:00 110 Minuten
	Frederik J. 18:30 Annika B. 80 Minuten	Agata W. 18:30 80 Minuten	Mustapha B. 18:30 80 Minuten	Haci B. 18:00 110 Minuten		
Inline-/ Roller Skaten & Technik	Badminton*	Inline-/ Roller Hockey	Badminton*	Inline-/ Roller Skaten & Technik	/ / /	Floorball
Kai E. 20:00 110 Minuten	Reinhold V. 20:00 110 Minuten	Markus K. 20:00 110 Minuten	Dieter K. 20:00 110 Minuten	Markus K. 20:00 110 Minuten		Melvin M. 20:00 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!