

Gym 1, Center City Nord

Stand: 01.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Fatburner					
	Anja H. 08:00					
BBRP	Bodyfit	Pilates	Best Age Fitness	Pilates	BBRP	deepWork™
Angela D. 10:00	Susi W. 10:00	Angela D. 10:00	Erma W. 10:00	Zoya M. 10:00	Brigitte J./ Nicole O. 10:00	Steffi G. 10:00
HIIT Po Shaping	BBRP	Rücken Balance	Stretch & Relax	Soft Fitness	Rücken Power	ZUMBA® Fitness
11:00 Angela D. je 25 min	Claire R. 11:00	Angela D. 11:00	Erma W. 11:00	Zoya M. 11:00	Brigitte J./ Nicole O. 11:00	Lina B./ Florian O. 11:00
Rücken Power		Salsa New Style			ZUMBA® Fitness	Fit Fight Basic/Technik
Claudia P. 12:00		Yair P. 12:00			Ulrike He./ Julia M. 12:00 80 min	Andreas M. 12:00
		Zum-Dance				Bodyfit
		Yair P. 13:00				Andreas M. 13:00
		Soft Fitness				
		Jochen T. 15:00				
ZUMBA® Gold	Complete Body Workout	BBRP	Bodyfit	Complete Body Workout		Salsa-Dance
Susi W. 16:00	Birgit P. 16:00	Jochen T. 16:00	Susi W. 16:00	Cindy W./ Nicole St. 16:00		Joaquim R. 16:00
ZUMBA® Fitness	Rücken Power		ZUMBA® Fitness	Step 2		Zum-Dance
Susi W. 17:00	Birgit P. 17:00		Susi W. 17:00	Cindy W./ Nicole St. 17:00		Joaquim R. 17:00
Rücken Balance	Bodyfit	BBRP	Salsa L.A. Style 1 für Singles	Selbstverteidigung	Tanzclub für Paare	
Betina H. 18:15	Gundi D. 18:00 80 Minuten	Frauke R. 18:00	Gopal V. 18:00	Jan E. 18:00		
Pilates	Rücken Balance		Salsa L.A. Style 2 für Singles	Krav Maga	Sabine L./ Carola C. & Volker S./ Janetta B./ Jian H. 18:00 110 min	
Betina H. 19:15	Gundi D. 19:30		Gopal V. 19:00	Jan E. 19:00		
			Salsa L.A. Style 3 für Paare			
			Gopal V. 20:00			

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 2, Center City Nord

Stand: 01.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i>	Pilates	BBRP	BBRP	BBRP	Complete Body Workout	BBRP
Eggert S. 10:15	Frauke R. 10:15	Ricarda H. 10:15	Jochen T. 10:15	Ricarda H./ Angela D. 10:15	Steffi St./ Svenja O. 10:15	Angela D. 10:15
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i>	Rücken Power	Step 1	Kraftfit	Complete Body Workout	Fatburner	Fatburner
Eggert S. 11:15	Frauke R. 11:15	Ricarda H. 11:15	Frank K. 11:15	Ricarda H./ Angela D. 11:15	Steffi St./ Svenja O. 11:15	Angela D. 11:15
			FASZIO	Physio Fitness		
			Frank K. 12:15	Angela D. 12:15		
					Abenteuer Bewegung <i>5-8 Jahre</i>	
					Eva K. 13:15	
					Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i>	
					Eva K. 14:15	
	Best Age Fitness			Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i>		
	Erma W. 15:15			Marianela G./ George I. 15:15		
BBRP	Stretch & Relax	Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i>		Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i>	Tango Argentino 1	
Bianca G. 16:15	Erma W. 16:15	Gerorge I. 16:15		Marianela G./ George I. 16:15	Kaija K./ Thomas K. 16:15	
Bauch Express		Rücken Power	Complete Body Workout		Tango Argentino 2 <i>für Paare</i>	BBRP
Bianca G. 17:15 <i>25 min</i>		Sami A. 17:15	Betina H. 17:45		Kaija K./ Thomas K. 17:15	Henriette T. 17:15
BBRP	Step 2 NEU!	Tough Class	BBRP		Tango Argentino 3 <i>für Paare</i>	Step 1 + 2
Nuriye D. 18:00	Cindy W. 17:45 <i>80 Minuten</i>	Sami A. 18:15	Gundi D. 18:45		Kaija K./ Thomas K. 18:15	Henriette T. 18:15
Kraftfit NEU!	Kraftfit	Complete Body Workout				
Nuriye D. 19:00	Martina Ku. 19:15	Sabine L. 19:15				

Legende: keine Angaben: 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 3, Center City Nord

Stand: 01.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
FASZIO Frank K. 10:45				Hatha Yoga Leslie H. 10:45	Power Yoga Nicole W. 10:15 80 Minuten	Rücken Power Andrea M./ Mahdieh G. 10:45
Rücken Balance Frank K. 11:45		Yin Yoga + Meditation Hela H. 11:45 80 Minuten		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	Breathwork NEU! Leslie H. 15:45			
ZUMBA® Kids 5-10 Jahre Bettina K. 16:30		ZUMBA® Gold Ulrike He. 16:45	Hatha Yoga Leslie H. 16:45	Feldenkrais Rula E. 16:45		
	Hatha Yoga 1 Hela H. 17:45	ZUMBA® Fitness Ulrike He. 17:45		NIA Petra T. 17:45		
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 18:45	Hatha Yoga & Meditation Hela H. 18:45 80 Minuten	Standard Latein 3 für Paare Hanna L. & Gerhard R. 18:45	Tanztechnik Standard/Latein für Paare Christian H./ Katja A. 18:15	ZUMBA® Fitness NEU! ab November 2025 Adrian J. 18:45		
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 19:45		Standard Latein 4 für Paare Hanna L. & Gerhard R. 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 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!