

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 24.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraftfit* <i>Sandra B. 08:30</i>				///	///
	Babys in Bewegung <i>8 - 24 Monate</i> <i>Steffi P. 09:45</i>				///	///
ZUMBA® Fitness <i>Carla B. 10:45</i>	Babys in Bewegung <i>3 - 12 Monate</i> <i>Steffi P. 10:45</i>		ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 10:45</i>		Bodyfit <i>Christian R. Sarah S. 10:45</i>	Cardiorobic <i>Sabine S. 10:45</i>
			Bodyfit <i>Anqela D. 11:45</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 <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>Lira M. 15:45</i>			Line Dance 2 <i>Kirsten B. 15:45</i>	Kraftfit* <i>Beate B.-E. 15:45</i>	Hula-Hoop Workout* <i>Tanja N. 15:45</i>
		BBRP <i>Olqa F. 16:45</i>	CBW <i>Vanessa D. 16:45</i>	Line Dance 3 <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 <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: 24.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates <i>Feline K.</i> 08:30					/ / /	/ / /
Power Yoga <i>Feline K.</i> 09:30	DynamicTrain(R)ing <i>Heike O.</i> 09:30	BBRP <i>Eva M.</i> 09:30			/ / /	/ / /
CBW <i>Anja R.</i> 10:30	FASZIO® <i>Heike O.</i> 10:30	Physio Fitness <i>Erma W.</i> 10:30	Kraftfit* <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 <i>Erma W.</i> 11:30	Fatburner <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>Marcus K.</i> 13:30	<i>Tanja T.</i> 12:30 <i>Andrea R.</i> 80 Minuten	ZUMBA® Fitness <i>Francine D.</i> 13:30
					Kung Fu 1 / 2	Dance 'n Strip <i>Viola S.</i> 14:30 80 Minuten
Krav Maga <i>Martin V.</i> 15:30				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	<i>Carina H.</i> 16:30	
Step 2 <i>Carmen J.</i> 17:30	Rücken Power <i>Christine B.</i> 17:30	CBW <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 <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 <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: 24.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					///	///
Mama Fitness <i>Gina M. 10:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Regina B. 10:00</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 10:00</i>		Beckenboden-Training <i>Ika W. 10:00</i>	Pilates <i>Elham H. 10:00 Andrea M. 10:00</i>	Hatha Yoga <i>Eva B. 10:00 80 Minuten</i>
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00 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>Ika W. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Elham H. 11:00 Andrea M. 11:00</i>	
		Feldenkrais <i>Ulrike S. 12:00 80 Minuten</i>		Hatha Yoga sanft <i>Iris K. 12:00</i>		
				Yin Yoga <i>Iris K. 13:00</i>	Special	
		Sport für Schwangere <i>Gina M. 15:00</i>			Feldenkrais	
		Stretch & Relax <i>Ika W. 16:00</i>		Pilates <i>Carolyn C. 16:00</i>	<i>Ulrike S. 15:00 80 Minuten</i>	Hatha Yoga + Meditation <i>Olaf G. 16:00 110 Minuten</i>
Power Yoga <i>Alice O. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Petra M. 16:30 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 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 Svenja M. 80 Minuten</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Svenja M. 18:00 Laura M. 18:00</i>	SALSATION® <i>Nadine D. 18:30</i>		
Hatha Yoga <i>Petra M. 19:00 80 Minuten</i>	Yin Yoga (english) <i>Ximena M. 19:00</i>	Kickboxen für Frauen <i>Daniela F. 19:45 80 Minuten</i>	Salsa 1 <i>Jean-Tony S. 19:00</i>	Bauchtanz 2 <i>Regina W. 19:30 beendet zu Dezember 25</i>		
Pilates <i>Christine B. 20:30</i>	Kickboxen <i>Steven T. 20:00 80 Minuten</i>		Salsa 2 <i>Jean-Tony S. 20:00</i>		///	
				Salsa Basics für Paare <i>William A. 21:00 Aini Y. 21:00</i>		

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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 4, Center Berliner Tor

Stand: 24.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
	Rücken Power <i>Sandra H. 10:00</i>	Hatha Yoga <i>Taruna S. 10:15 80 Minuten</i>	Pilates <i>Petra P. 10:15</i>		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
	Bodyfit <i>Sandra H. 11:00</i>		Best Age Fitness <i>Alexandra L. 11:15 Carmen P. 11:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Carla B. 10:45 80 Minuten</i>		
	ZUMBA® Fitness <i>Yair P.C. 12:15</i>					
		Dance 4 Kids <i>3 - 5 Jahre</i> <i>Lira M. 15:15</i>			Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
	NIA <i>Laura A. 16:30</i>	Kindertanz/ Ballett <i>6 - 8 Jahre</i> <i>Lira M. 16:15</i>	FASZIO® <i>Heike O. 16:15</i>			
	twerXout® <i>Nur für Frauen</i> <i>Patricia V. 17:30</i>	Pilates <i>Harald Z. 17:15</i>	DynamicTrain(R)ing <i>Heike O. 17:15</i>	Fit Fight Kombi <i>Randy M. 17:15</i>		
Salsa 2 <i>für Paare</i> <i>Diana M. 18:30 Gopal V. 80 Minuten</i>	Tanztechnik Standart / Latein <i>für Paare</i>	ZUMBA® Fitness <i>Mohammed D. 18:15</i>	Modern Dance <i>Neu! Ab 13.11.</i> <i>Giorgia V. 18:15</i>	Bauchtanz 1 <i>beendet zu Dezember 25</i> <i>Regina W. 18:15</i>		
Kizomba <i>Andreas E./ Victoria W. 19:50</i>		Salsa Dance <i>Mohammed D. 19:15</i>	Tango Argentino 1 <i>für Paare und Singles</i> <i>wechselnd 19:15</i>	Ballett 2 <i>Katrin P.-B. 19:15</i>		
Bachata <i>für Paare</i> <i>Andreas E./ Victoria W. 20:40 80 Minuten</i>	Tanztechnik Figuren <i>für Paare</i>	Contemporary Dance <i>Neu! Ab 05.11.</i> <i>Giorgia V. 20:15 80 Minuten</i>	Tango Argentino 2 + Practika <i>für Paare und Singles</i> <i>wechselnd 80 Minuten</i>	Jazz Dance 2 <i>Katrin P.-B. 20:15 80 Minuten</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*innenanzahl ist begrenzt.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 24.11.2025

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