

# Gym 1, Center City Nord

Stand: 26.11.2025

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

**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: 19.11.2025

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

# Gym 3, Center City Nord

Stand: 10.11.2025

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!