

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 01.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraftfit* <i>Sandra B. 08:30</i>				/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
ZUMBA® Fitness <i>Carla B. 10:45</i>	Rücken Power <i>Sandra H. 10:00</i>	ZUMBA® Fitness Neu! Ab Februar 26 <i>Jolanda T. 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>Sandra H. 11:00</i>		Bodyfit <i>Angela D. 11:45</i>		Kraftfit* <i>Christian R. Sarah S. 11:45</i>	
		CBW <i>Marcus K. 12:45</i>	BBRP <i>Angela 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 Pausiert bis Jan '26 <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>Frank K. 16:45</i>	BBRP <i>Olqa F. 16:45</i>	CBW <i>Vanessa D. 16:45</i>	Line Dance 3 <i>Kirsten 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>	CBW <i>Alana F. 18:15</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>	Fit Fight <i>Alana F. 19:15</i>	
twerXout® Nur für Frauen <i>Patricia V. 19:45</i>	ZUMBA® Fitness <i>Hatice G. 19:45</i>		Kraftfit* <i>Olaf B. 19:45</i>	Bachata <i>Jean-Tony S. Rana V. A. 20:00</i>		
				Bachata Basics für Paare <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: 01.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Feline K. 08:30					/ / /	/ / /
Power Yoga Feline K. 09:30	DynamicTrain(R)ing Heike O. 09:30	BBRP Eva M. 09:30			/ / /	/ / /
CBW Anja R. 10:30	FASZIO® Heike O. 10:30	Physio Fitness Erma W. 10:30	Tough Class Shadi S. 10:30	BBRP Christin W. 10:30 Anke K. 10:30	BBRP Vanessa B. 10:30	ZUMBA® Fitness Nico F. 10:30 Nicky A. S. 10:30
	Best Age Fitness Heike O. 11:30	Best Age Fitness Erma W. 11:30	Fatburner Marcus K. 11:30		Dance 'n' Fitness Vanessa B. 11:30	BRRP Carmen P. 11:30 Shafagh D. 11:30
					Step 3	Rücken Power Carmen P. 12:30 Shafagh D. 12:30
				Kraftfit* Marcus K. 13:30	Tanja T. 12:30 Andrea R. 80 Minuten	ZUMBA® Fitness Francine D. 13:30
					Kung Fu 1 / 2	Dance 'n Strip Viola S. 14:30 80 Minuten
Krav Maga Martin V. 15:30				CBW Olqa E. 15:30	Afrobeat Mahmood Y. 14:30 110 Minuten	
Kickboxen Martin V. 16:30			Kraftfit* Nuriye D. 16:30	BBRP Olqa E. 16:30	Afrobeat-Choreo Carina H. 16:30	
Step 2 Carmen J. 17:30	Rücken Power Christine B. 17:30	CBW Gundi D. 17:30	Bodyfit Nuriye D. 17:30	Hip Hop Agata W. 17:30		-Vermietet-
BBRP Carmen J. 18:30	BBRP Nuriye D. 18:30	Bodyfit Gundi D. 18:30	ZUMBA® Fitness Hatice G. 18:30			
SALSATION® Jenny M. 19:30	Step Fatburner Nuriye D. 19:30	Kraftfit* Sabine M. 19:30	Dance 'n Strip Ella B. 19:30 80 Minuten	Tough Class Beate B-.E. 19:00 80 Minuten		
		Dance 'n Strip Ella B. 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://sportpass.de/angebotsuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 01.01.2026

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</i>
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00 80 Minuten</i>	Flow to Yin Neu! <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>			<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 2 <i>Regina B. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Holger P. 16:30 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>	Salsa 1 <i>Jean-Tony S. 18:00</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 L.A. Style 1 für Paare und Singles <i>Gopal V. Keti 19:00</i>	Salsa 2 <i>Jean-Tony S. 19:00</i>		
Pilates <i>Christine B. 20:30</i>	Kickboxen <i>Steven T. 20:00 80 Minuten</i>		Salsa L.A. Style 2 für Paare und Singles <i>Gopal V. Keti 20:00</i>		///	
			Salsa L.A. Style 3 für Paare <i>Gopal V. Keti 21:00</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: 01.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
		Hatha Yoga (ab Februar in Gym 1)	Pilates Petra P. 10:15		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
		10:15 Taruna S. 80 Minuten	Best Age Fitness Kerstin R. 11:15 Carmen P.	ZUMBA® Fitness 10:45 Carla B. 80 Minuten		
	ZUMBA® Fitness Yair P.C. 12:15		CBW Neu! Alana F. 12:15			
			Fit Fight Neu! Alana F. 13:15	-Vermietet-		
		Dance 4 Kids Pausiert bis Jan '26 Lira M. 15:15				
	NIA Laura A. 16:30	Kindertanz/ Ballett Pausiert bis Jan '26 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	Modern Dance Giorgia V. 18:15	SALSATION® Nadine D. 18:15		Salsa Cubana 2 für Paare Jean-Tony S. 18:15 Laura P.
Kizomba Andreas E./ Victoria W. 19:50		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		Contemporary Dance Giorgia V. 20:15 80 Minuten	Tango Argentino 2 + Practika für Paare und Singles wechselnd 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, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
* Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 01.01.2026

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