

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 28.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates <i>Ende zu Februar</i>	Kraftfit* <i>Ende zu Februar</i>				/ / /	/ / /
Feline K. 08:30	Sandra B. 08:30				/ / /	/ / /
Power Yoga <i>Ende zu Februar</i>					/ / /	/ / /
Feline K. 09:30	Rücken Power				/ / /	/ / /
ZUMBA® Fitness	Sandra H. 10:00		ZUMBA® Fitness <i>Ende zu Februar</i>		Bodyfit	Cardiorobic <i>Ende zu Februar</i>
Carla B. 10:45	Bodyfit		Celeste C. 10:45		Christian R. Sarah S. 10:45	Sabine S. 10:45
	Sandra H. 11:00		Bodyfit <i>Ende zu Februar</i>		Christian R. Sarah S. 11:45	
			Anqela D. 11:45			
		CBW	BBRP <i>Ende zu Februar</i>		ZUMBA® Fitness <i>Ende zu Februar</i>	
		Shadi S. 12:45	Anqela D. 12:45		Nele R. 12:45	
	Kraftfit*	Cardiorobic <i>Ende zu Februar</i>				Kraftfit*
	Tanja N. 13:45	Marcus K. 13:45				Tanja N. 13:45
BBRP <i>Ende zu Februar</i>	Bodyfit	ZUMBA® Fitness		Line Dance 1		Fatburner
Olqa E. 14:45	Tanja N. 14:45	Celeste C. 14:45		Kirsten B. 14:45		Tanja N. 14:45
ZUMBA® Fitness	Hip Hop Kids <i>Ende zu Februar</i>			Line Dance 2	Kraftfit*	Hula-Hoop Workout*
Yair P. 15:45	Lira M. 15:45			Kirsten B. 15:45	Beate B.-E. 15:45	Tanja N. 15:45
	BBRP	BBRP	CBW	Solidaritätskurs Line Dance 3	Step Fatburner	
	Frank K. 16:45	Olqa F. 16:45	Boban M. 16:45	Kirsten B. 16:45		
Fatburner	CBW	Rücken Power	Zum-Dance	Step Fatburner	16:45 Beate B.-E. 80 Minuten	ZUMBA® Fitness <i>Ende zu Februar</i>
Steffi D. Fellina M. 17:45	Frank K. 17:45	Olqa F. 17:45	Joaquim R. 17:45	Tanja N. 17:45	CBW <i>Ende zu Februar</i>	Mercedes K. 17:45
Fit Fight	Fit Fight Kombi	SALSATION®	BBRP	Kraftfit*	Alana F. 18:15	
Justyna K. 18:45	Justyna K. 18:45	Jenny M. 18:45	Olaf B. 18:45	Randy M. 18:45	Fit Fight	
twerXout® <i>Nur für Frauen</i>	ZUMBA® Fitness		Kraftfit*	Bachata	Alana F. 19:15	
Patricia V. 19:45	Hatice G. 19:45		Olaf B. 19:45	Jean-Tony S. Rana V. A. 20:00		
				Bachata Basics <i>Ende zu Februar</i>	/ / /	
				Darya J. Rana V. A. 21:00		

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.

Gym 2, Center Berliner Tor

Stand: 28.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
	DynamicTrain(R)ing Heike O. 09:30	BBRP <i>Ende zu Februar</i> 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 <i>Ende zu Februar</i> Christin W. 10:30 Anke K. 10:30	BBRP <i>Ende zu Februar</i> Vanessa B. 10:30	ZUMBA® Fitness <i>Ende zu Februar</i> Nico F. 10:30 Nicky A. S. 10:30
	Best Age Fitness Heike O. 11:30	Best Age Fitness Erma W. 11:30	Fatburner Shadi S. 11:30		Dance 'n' Fitness Vanessa B. 11:30	BRRP Carmen P. 11:30 Shafagh D. 11:30
					Step 3 Daten werden abgerufen. Warten	Rücken Power <i>Ende zu Februar</i> Carmen P. 12:30 Shafagh D. 12:30
				Kraftfit* Marcus K. 13:30	Tanja T. 12:30 Andrea R. 50 Minuten	ZUMBA® Fitness Francine D. 13:30
						Dance 'n Strip <i>Ende zu Februar</i> Viola S. 14:30 80 Minuten
Krav Maga <i>Ende zu Februar</i> Martin V. 15:30				CBW <i>beendet zu sofort</i> Olqa E. 15:30	Kung Fu 1 / 2 Mahmood Y. 14:30 80 Minuten	
Kickboxen <i>Ende zu Februar</i> Martin V. 16:30			Kraftfit* Nuriye D. 16:30	BBRP <i>beendet zu sofort</i> Olqa E. 16:30	Afrobeat Carina H. 16:30	
Step 2 Carmen J. 17:30	Rücken Power Christine B. 17:30	CBW <i>Ende zu Februar</i> Gundi D. 17:30	Bodyfit Nuriye D. 17:30	Hip Hop Aqata W. 17:30	Afrobeat-Choreo <i>Ende zu Februar</i> Carina H. 17:30	-Vermietet-
BBRP Carmen J. 18:30	BBRP Nuriye D. 18:30	Bodyfit Gundi D. 18:30	ZUMBA® Fitness Hatice G. 18:30			
SolidaritätskursSALSATION® Jenny M. 19:30	Step Fatburner Nuriye D. 19:30	Kraftfit* <i>Ende zu Februar</i> Sabine M. 19:30	Dance 'n Strip Ella B. 19:30 50 Minuten	Tough Class <i>Beendet zu sofort</i> Beate B.-.E. 19:00 80 Minuten		
		Dance 'n Strip <i>Ende zu Februar</i> 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: 28.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					///	///
Mama Fitness <i>Ende zu Februar</i> Gina M. 10:00	Vinyasa Flow Yoga Regina B. 10:00	Rücken Balance Juliane K. 10:00		Beckenboden-Training Ika W. 10:00	Pilates Elham H. 10:00 Andrea M. 10:00	Hatha Yoga 10:00 Eva B. 50 Minuten
Stretch & Relax 11:00 Alice O. 50 Minuten	Flow to Yin Regina B. 11:00	FASZIO® Juliane K. 11:00	Stretch & Relax Petra P. 11:15	Stretch & Relax Ika W. 11:00	Stretch & Relax <i>Ende zu Februar</i> Elham H. 11:00 Andrea M. 11:00	
		Feldenkrais <i>Ende zu Februar</i> Ulrike S. 12:00 80 Minuten		Hatha Yoga <i>sanft</i> Iris K. 12:00	Special	
				Yin Yoga <i>Ende zu Februar</i> Iris K. 13:00		
		Sport für Schwangere <i>Ende zu Februar</i> Gina M. 15:00			Feldenkrais <i>Ende zu Februar</i> 15:00 Ulrike S. 80 Minuten	Hatha Yoga + Meditation 16:00 Olaf G. 110 Minuten
		Stretch & Relax <i>Ende zu Februar</i> Ika W. 16:00		Pilates Christine B. 15:30		
				Hatha Yoga 16:30 Holger P. 50 Minuten		
Power Yoga Alice O. 17:00	Hatha Yoga 16:30 Petra M. 50 Minuten	Zum-Dance Ika W. 17:00	Pilates 2 Regina B. 17:00			
Dance 'n Strip <i>Ende zu Februar</i> Ella B. 18:00	SALSATION® Barbara A. 18:00	Vinyasa Flow Yoga Johanna E. 18:00 Svenja M. 80 Minuten	Vinyasa Flow Yoga Svenja M. 18:00 Laura M. 18:00	Solidaritätskurs Salsa 1 Jean-Tony S. 18:00		
Hatha Yoga 19:00 Petra M. 80 Minuten	Yin Yoga <i>(english)</i> Ximena M. 19:00	Kickboxen für Frauen 19:45 Daniela F. 80 Minuten	Salsa L.A. Style 1 <i>für Paare und Singles</i> Gopal V. 19:00 Keti 19:00	Salsa 2 Jean-Tony S. 19:00 Alicia J. 19:00		
Pilates <i>Ende zu Februar</i>	Kickboxen <i>Ende zu Februar</i> 20:00 Steven T. 80 Minuten		Salsa L.A. Style 2 <i>für Paare und Singles</i> Gopal V. 20:00 Keti 20:00		///	
Christine B. 20:30			Salsa L.A. Style 3 <i>Ende zu Februar</i> Gopal V. 21:00 Keti 21:00	Salsa Basics <i>Ende zu Februar</i> William A. 21:00 Aini Y. 21:00		

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: 28.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
		Hatha Yoga <i>Ende zu Februar</i>	Pilates Petra P. 10:15		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
		10:15 Taruna S. 80 Minuten	Best Age Fitness <i>Ende zu Februar</i> Kerstin R. 11:15 Carmen P.	ZUMBA® Fitness 10:45 Carla B. 50 Minuten		
	ZUMBA® Fitness <i>Ende zu Februar</i> Yair P.C. 12:15		CBW NEU Alana F. 12:15			
			Fit Fight NEU Alana F. 13:15	-Vermietet-		
		Dance 4 Kids <i>3-5 Jahre</i> Lira M. 15:15				
	Solidaritätskurs NIA <i>bis Ende Februar</i> Laura A. 16:30	Kindertanz/ Ballett <i>6-8 Jahre</i> Lira M. 16:15	FASZIO® Heike O. 16:15			
	twerXout® <i>Nur für Frauen</i> Patricia V. 17:30	Solidaritätskurs Pilates Harald Z. 17:15	DynamicTrain(R)ing Heike O. 17:15	Fit Fight Kombi Randy M. 17:15		Salsa Cubana 1 <i>für Paare</i> Jean-Tony S. Laura P. 17:15
Salsa 2 <i>für Paare</i> <i>Ende zu Februar</i> Diana M. 18:30 Gopal V. 50 Minuten	Tanztechnik Standart / Latein <i>für Paare</i> Jian H. 18:30 Jürgen S. 110 Minuten	ZUMBA® Fitness Mohammed D. 18:15	Modern Dance Giorgia V. 18:15	SALSATION® <i>Ende zu Februar</i> Nadine D. 18:15		Salsa Cubana 2 <i>für Paare</i> Jean-Tony S. Laura P. 18:15
Kizomba <i>Ende zu Februar</i> Andreas E./ Victoria W. 19:50		Salsa Dance Mohammed D. 19:15	Tango Argentino 1 <i>für Paare und Singles</i> wechselnd 19:15	Ballett 2 Katrin P.-B. 19:15		Salsa Rueda <i>für Paare</i> Jean-Tony S. Laura P. 19:15
Bachata <i>für Paare</i> <i>Ende zu Februar</i> Andreas E./ Victoria W. 20:40 50 Minuten	Tanztechnik Figuren <i>Ende zu Februar</i> Jian H. Jürgen S. 20:30	Contemporary Dance Giorgia V. 20:15 80 Minuten	Tango Argentino 2 + Practika <i>für Paare und Singles</i> 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: 28.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
-Vermietet -		-Vermietet -	-Vermietet -		/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
	Badminton* 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Solidaritätskurs Inline-/ Roller Skaten 10:00 Kirsten W. 110 Minuten	-Vermietet -	Badminton* <i>Ende zu Februar</i> 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Solidaritätskurs Inline-/ Roller Skaten & Technik 10:00 Daria K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 10:00 Markus K. 80 Minuten
	Volleyball 1 <i>Ende zu Februar</i> 11:30 Joachim S. 80 Minuten			-Vermietet-	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Daria K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 80 Minuten
	Volleyball 2 <i>Ende zu Februar</i> 13:00 Joachim S. 80 Minuten	-Vermietet -		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 <i>Ende zu Februar</i> 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 <i>10 - 13 Jahre Ende zu Februar</i> 17:00 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Badminton Kids & Teens <i>9 - 14 Jahre</i> 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens <i>6 - 9 Jahre</i> 16:30 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Fußball 16:00 Ralf T. 80 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 Aqata 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	Solidaritätskurs 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 <i>Ende zu Februar</i> 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!