

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 09.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
ZUMBA® Fitness	Rücken Power				Bodyfit	
Sandra H. 10:00					Christian R. 10:45	
Carla B. 10:45	Bodyfit				Sarah S. 11:45	
	Sandra H. 11:00				Christian R. 11:45	
					Sarah S. 11:45	
		CBW				
		Shadi S. 12:45				
	Kraftfit*					Kraftfit*
	Tanja N. 13:45					Tanja N. 13:45
	Bodyfit	ZUMBA® Fitness		Line Dance 1	Solidaritätskurs CBW NEU ab dem 07.03.	Fatburner
	Tanja N. 14:45	Celeste C. 14:45		Kirsten B. 14:45	Beate B.-E. 14:45	Tanja N. 14:45
ZUMBA® Fitness				Line Dance 2	Kraftfit*	Hula-Hoop Workout*
Yair P. 15:45				Kirsten B. 15:45	Beate B.-E. 15:45	Tanja N. 15:45
	BBRP	BBRP	CBW beendet zu sofort	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	Beate B.-E. 16:45 80 Minuten	
Steffi D. 17:45	Frank K. 17:45	Olqa F. 17:45	Joaquim R. 17:45	Tanja N. 17:45		
Fit Fight	Fit Fight Kombi	SALSATION®	BBRP	Kraftfit*		
Justyna K. 18:45	Justyna K. 18:45	Jenny M. 18:45	Olaf B. 18:45	Randy M. 18:45		
twerXout® Nur für Frauen	ZUMBA® Fitness		Kraftfit*			
Patricia V. 19:45	Hatice G. 19:45		Olaf B. 19:45			
				Jean-Tony S. 20:00 Rana V. A.	/ / /	

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.

Gym 2, Center Berliner Tor

Stand: 09.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
	DynamicTrain(R)ing <i>Heike O. 09:30</i>				/ / /	/ / /
CBW <i>ab April um 10:00 Uhr</i> <i>Anja R. 10:30</i>	FASZIO® <i>Heike O. 10:30</i>	Physio Fitness <i>Erma W. 10:30</i>	Kraftfit* <i>Shadi S. 10:30</i>		BRRP <i>Ab sofort wieder da!</i> <i>Vanessa B. 10:30</i>	
	Best Age Fitness <i>Heike O. 11:30</i>	Best Age Fitness <i>Erma W. 11:30</i>	Fatburner <i>Shadi S. 11:30</i>		Dance 'n Fitness <i>Vanessa B. 11:30</i>	BRRP <i>Carmen P. Shafaq D. 11:30</i>
					Step 3 <i>Andrea R. 12:30</i>	
				Kraftfit* <i>Shadi S. 13:30</i>		ZUMBA® Fitness <i>Francine D. 13:30</i>
				Solidaritätskurs Bodyfit NEU ab 06.03. <i>Shadi S. 14:30</i>	Kung Fu 1 / 2	
Solidaritätskurs Krav Maga <i>Martin V. 15:30</i>					<i>14:30</i> <i>Mahmood Y. 110 Minuten</i>	
Solidaritätskurs Kickboxen <i>Martin V. 16:30</i>			Kraftfit* <i>Nuriye D. 16:30</i>		Afrobeat <i>Carina H. 16:30</i>	
Step 2 <i>Carmen J. 17:30</i>	Rücken Power <i>Christine B. 17:30</i>	Solidaritätskurs CBW <i>Gundi D. 17:30</i>	Bodyfit <i>Nuriye D. 17:30</i>	Hip Hop <i>Aqata W. 17:30</i>		-Vermietet-
BBRP <i>Carmen J. 18:30</i>	BBRP <i>Nuriye D. 18:30</i>	Bodyfit <i>Gundi D. 18:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Hatice G. 18:30</i>	-Vermietet-		
Solidaritätskurs SALSATION® <i>Jenny M. 19:30</i>	Step Fatburner <i>Nuriye D. 19:30</i>		Dance 'n Strip <i>Ella B. 19:30</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. / ** Dieser Kurs findet bei gutem Wetter Outdoor statt. Mehr Infos unter <https://sportpass.de/angebotssuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 09.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					///	///
	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</i> <i>Andrea M. 10:00</i>	Hatha Yoga <i>Eva B. 10:00</i>
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00</i>	Flow to Yin <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>		
				Yin Yoga <i>Iris K. 12:00</i>	Special	
				Pilates		
				<i>Christine B. 15:30</i>		Hatha Yoga + Meditation
				Hatha Yoga		
Power Yoga <i>Alice O. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Petra M. 16:30</i>	Zum-Dance <i>Ika W. 17:00</i>	Pilates 2 <i>Regina B. 17:00</i>	<i>Holger P. 16:30</i>		<i>Olaf G. 16:00</i>
Dance 'n Strip NEU ab 30.03. <i>Ella B. 18:00</i>	SALSATION® <i>Barbara A. 18:00</i>	Vinyasa Flow Yoga	Vinyasa Flow Yoga <i>Regina B. 18:00</i> <i>Alice O. 18:00</i>	Solidaritätskurs Salsa 1 <i>Jean-Tony S. 18:00</i>		
Hatha Yoga <i>Petra M. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	Yin Yoga <i>(english)</i> <i>Ximena M. 19:00</i>	<i>Johanna E. 18:00</i> <i>Svenja M. 80 Minuten</i>	Salsa L.A. Style 1 <i>für Paare und Singles</i> <i>Gopal V. 19:00</i> <i>Keti 19:00</i>	Salsa 2 <i>Jean-Tony S. 19:00</i> <i>Alicia J. 19:00</i>		
		Kickboxen für Frauen	Salsa L.A. Style 2 <i>für Paare und Singles</i> <i>Gopal V. 20:00</i> <i>Keti 20:00</i>		///	
		<i>Daniela F. 19:45</i> <i>90 Minuten</i>				

Legende: keine Angabe: neu- und wiederersteiger-Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** neu- und wiederersteiger-Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 4, Center Berliner Tor

Stand: 09.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					/ / /	/ / /
					/ / /	/ / /
			Pilates		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
			Petra P. 10:15	ZUMBA® Fitness		
				Carla B. 10:45 50 Minuten		
			CBW			
			Alana F. 12:15			
	-Vermietet-		Fit Fight	-Vermietet-		
	13:00 - 14:00		Alana F. 13:15			
		Dance 4 Kids 3-5 Jahre				
		Lira M. Carolyn C. 15:15				
		Kindertanz/ Ballett 6-8 Jahre	FASZIO®		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
		Lira M. Carolyn C. 16:15	Heike O. 16:15			
	twerXout® Nur für Frauen	Solidaritätskurs Pilates	DynamicTrain(R)ing	Fit Fight Kombi		
	Patricia V. 17:30	Harald Z. 17:15	Heike O. 17:15	Randy M. 17:15		
		ZUMBA® Fitness	Modern Dance			
	Tanztechnik Standart / Latein für Paare	Mohammed D. 18:15	Giorgia V. 18:15			
		Salsa Dance	Tango Argentino 1 für Paare und Singles	Ballett 2		
		Mohammed D. 19:15	wechselnd 19:15	Katrin P.-B. 19:15		
	Jian H. 18:30 Jürgen S. 110 Minuten	Contemporary Dance	Tango Argentino 2 + Practika für Paare und Singles	Jazz Dance 2		
		Giorgia V. 20:15 80 Minuten	wechselnd 20:15 80 Minuten	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*innenanzahl ist begrenzt.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 09.03.2026

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 -	Solidaritätskurs Badminton* 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Solidaritätskurs Inline-/ Roller Skaten & Technik 10:00 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 10:00 Markus K. 80 Minuten
				-Vermietet-	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 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
	- Vermietet -	- Vermietet -		Block	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	Badminton Kids & Teens 9 - 14 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 6 - 9 Jahre 16:30 Ralf T. 80 Minuten	Fußball 16:00 Ralf T. 80 Minuten		
	Badminton 2* 17:00 Torsten S. 80 Minuten		Fußball Kids & Teens 6 - 9 Jahre 17:00 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Badminton* 18:00 Haci B. 110 Minuten	Longboard Dance** 17:30 Sergej S. 110 Minuten	Badminton* 18:00 Kayo H. 110 Minuten
	Tough Class 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		
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	/ / /	Solidaritätskurs 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!