

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 30.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rücken Power					
ZUMBA® Fitness Carla B. 10:45	Sandra H. 10:00 Bodyfit				Bodyfit Christian R. Sarah S. 10:45	
	Sandra H. 11:00				Kraftfit* Christian R. Sarah S. 11:45	
		CBW Shadi S. 12:45				
	Kraftfit* Tanja N. 13:45					Kraftfit* Tanja N. 13:45
	Bodyfit Tanja N. 14:45	ZUMBA® Fitness Celeste C. 14:45		Line Dance 1 Kirsten B. 14:45	Solidaritätskurs CBW Beate B.-E. 14:45	Fatburner Tanja N. 14:45
ZUMBA® Fitness Yair P. 15:45				Line Dance 2 Kirsten B. 15:45	Kraftfit* Beate B.-E. 15:45	Hula-Hoop Workout* Tanja N. 15:45
	BBRP Frank K. 16:45	BBRP Olqa F. 16:45	DynamicTrain(R)ing / FASZIO ® Heike O. 16:15 80 Minuten	Solidaritätskurs Line Dance 3 Kirsten B. 16:45	Step Fatburner Beate B.-E. 16:45 80 Minuten	
Fatburner Steffi D. Fellina M. 17:45	CBW Frank K. 17:45	Rücken Power Olqa F. 17:45	Zum-Dance Joaquim R. 17:45	Step Fatburner Tanja N. 17:45		
Fit Fight Justyna K. 18:45	Fit Fight Kombi Justyna K. 18:45	SALSATION® Jenny M. 18:45	BBRP Olaf B. 18:45	Kraftfit* Randy M. 18:45		
twerXout® Nur für Frauen Patricia V. 19:45	ZUMBA® Fitness Hatice G. 19:45		Kraftfit* Olaf B. 19:45			
				Bachata Jean-Tony S. Rana V. A. 20:00		
					///	

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: 30.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
CBW <i>Anja R. 10:00</i>	DynamicTrain(R)ing / FASZIO ® <i>Heike O. 10:00 80 Minuten</i>					
		Physio Fitness <i>Erma W. 10:30</i>	Kraftfit* <i>Shadi S. 10:30</i>		BRRP <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. Shafagh 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 <i>Shadi S. 14:30</i>	Kung Fu 1 / 2 <i>Mahmood Y. 14:30 110 Minuten</i>	
Solidaritätskurs Krav Maga <i>Martin V. 15:30</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://sportspass.de/angebotsuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 30.03.2026

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		
				<i>Holger P. 16:30</i>		
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>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 <i>Johanna E. 18:00</i> <i>Svenja M. 80 Minuten</i>	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>		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 <i>19:45</i> <i>Daniela F. 90 Minuten</i>	Salsa L.A. Style 2 <i>für Paare und Singles</i> <i>Gopal V. 20:00</i> <i>Keti 20:00</i>		/ / /	

Reguäre 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: 30.03.2026

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

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 30.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
- Vermietet -	Badminton* 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Solidaritätskurs Inline-/ Roller Skaten 10:00 Kirsten W. 80 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 -		- 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 -			Block	Badminton* 14:30 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 2 14:30 Matin M. 80 Minuten
					Volleyball 16:00 Matin M. 80 Minuten	
		Badminton 1* Technik				
Badminton Kids & Teens bis 16 Jahre 15:30 Torsten S. 80 Minuten	Solidaritätskurs Fußball Kids & Teens 10 - 13 Jahre 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 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Fußball 16:00 Ralf T. 80 Minuten		
Badminton 2*	17:00 Torsten S. 80 Minuten		17:00 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Badminton*	Longboard Dance** 17:30 Sergej S. 110 Minuten	Badminton* 18:00 Kayo H. 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		18:00 Haci B. 110 Minuten	
Inline-/ Roller Skaten & Technik	Badminton*	Solidaritätskurs Inline-/ Roller Hockey	Badminton*	Inline-/ Roller Skaten & Technik	///	Solidaritätskurs Floorball 20:00 Melvin M. 80 Minuten
20:00 Kai E. 110 Minuten	20:00 Reinhold V. 110 Minuten	20:00 Markus K. 110 Minuten	20:00 Dieter K. 110 Minuten	20:00 Markus K. 110 Minuten		

Reguäre 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. **Ausfall an jeden 1. Samstag im Monat