

Gym 1, Center City Nord

Stand: 30.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
BBRP <i>Angela D. 10:00</i>	Bodyfit <i>Susi W. 10:00</i>	Pilates <i>Angela D. 10:00</i>	Best Age Fitness <i>Erma W. 10:00</i>	Pilates <i>Zoya M. 10:00</i>	BBRP <i>Brigitte J./ Nicole O. 10:00</i>	deepWork™ <i>Steffi G. 10:00</i>
	BBRP <i>Claire R. 11:00</i>	Rücken Balance <i>Angela D. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Erma W. 11:00</i>	Soft Fitness <i>Zoya M. 11:00</i>	Rücken Power <i>Brigitte J./ Nicole O. 11:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Florian O. 11:00</i>
Rücken Power <i>Claudia P. 12:00</i>					ZUMBA® Fitness <i>Ulrike He. 12:00 Julia M. 80 min</i>	Fit Fight Basic/Technik <i>Andreas M. 12:00</i>
						Bodyfit <i>Andreas M. 13:00</i>
		Soft Fitness <i>Jochen T. 15:00</i>				
ZUMBA® Gold <i>Susi W. 16:00</i>		BBRP <i>Jochen T. 16:00</i>		Complete Body Workout <i>Sabine S./ Svenja O. 16:00</i>		Salsa-Dance <i>Joaquim R. 16:00</i>
ZUMBA® Fitness <i>Susi W. 17:00</i>			ZUMBA® Fitness <i>Susi W. 17:00</i>			Zum-Dance <i>Joaquim R. 17:00</i>
BBRP <i>Nuriye D. 18:00</i>	Bodyfit <i>Gundi D. 18:00 80 Minuten</i>	BBRP NEU! <i>Birgit P. 18:00</i>	Line Dance für Anfänger*innen NEU! <i>Liane G. 18:00 80 Minuten</i>		Tanzclub für Paare	
Bodyfit <i>Nuriye D. 19:00</i>	Solidaritätskurs Rücken Balance <i>Gundi D. 19:30</i>				<i>Sabine L./ Carola C. & Volker S./ Janetta B./ Jian H. 18:00 110 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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center City Nord

Stand: 30.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i>	Pilates	BBRP	BBRP	BBRP	Complete Body Workout	BBRP
<i>Eqqert S. 10:15</i>	<i>Frau R. 10:15</i>	<i>Ricarda H. 10:15</i>	<i>Anja H. 10:15</i>	<i>Ricarda H./ Anqela D. 10:15</i>	<i>Steffi St./ Svenja O. 10:15</i>	<i>Anqela D. 10:15</i>
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i>	Rücken Power	Solidaritätskurs Step 1	Kraftfit	Complete Body Workout	Fatburner	
<i>Eqqert S. 11:15</i>	<i>Frau R. 11:15</i>	<i>Ricarda H. 11:15</i>	<i>Frank K. 11:15</i>	<i>Ricarda H./ Anqela D. 11:15</i>	<i>Steffi St./ Svenja O. 11:15</i>	
			FASZIO			
			<i>Frank K. 12:15</i>			
BBRP		Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i>			Tango Argentino 1 <i>für Paare</i>	
<i>Bianca G. 16:15</i>		<i>Marianela G. 16:15</i>			<i>Kaija K./ Thomas K. 16:15</i>	
					Tango Argentino 2 <i>für Paare</i>	BBRP
					<i>Kaija K./ Thomas K. 17:15</i>	<i>Henriette T. 17:15</i>
	Step 2	ZUMBA® Fitness NEU!	BBRP		Tango Argentino 3 <i>für Paare</i>	Solidaritätskurs Step 1 + 2
	<i>Cindy W. 17:45 80 Minuten</i>	<i>Julia M. 18:15</i>	<i>Gundi D. 18:45</i>		<i>Kaija K./ Thomas K. 18:15</i>	<i>Henriette T. 18:15</i>
Pilates	Kraftfit	Complete Body Workout				
<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: 30.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
FASZIO				Hatha Yoga	Power Yoga	Rücken Power
Frank K. 10:45				Leslie H. 10:45	Ekaterina K. 10:15 80 Minuten	Mahdieh G./ Nadine V. 10:45
Rücken Balance		Yin Yoga + Meditation		Kundalini Yoga	Yin Yoga	Hatha Yoga
Frank K. 11:45		Hela H. 11:45 80 Minuten		Leslie H. 11:45	Ekaterina K. 11:45	Mahdieh G./ Nadine V. 11:45
						Specials
		Tai Chi				
		Liz G. 14:45				
		Qi Gong				
		Liz G. 15:45				
			Hatha Yoga			
			Leslie H. 16:45			
	Hatha Yoga					
	Hela H. 17:45					
Samba/Samba-Reggae	Hatha Yoga & Meditation 2	Standard Latein 3 für Paare	Tanztechnik Standard/Latein für Paare			
Joaquim R. 18:45	Hela H. 18:45 80 Minuten	Hanna L. 18:45	Christian H./ Katja A. 18:30			
Samba/Samba-Reggae		Standard Latein 4 für Paare	Tanztechnik Standard/Latein für Paare			
Joaquim R. 19:45		Hanna L. 19:45	Christian H./ Katja A. 19:30			
			Tanztechnik Figuren für Paare			
			Christian H./ Katja A. 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!