

# Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 14.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Rücken Power</b>					
<b>ZUMBA® Fitness</b> Carla B. 10:45	Sandra H. 10:00 <b>Bodyfit</b>				<b>Bodyfit</b> Christian R. Sarah S. 10:45	
	Sandra H. 11:00				<b>Kraftfit*</b> Christian R. Sarah S. 11:45	
		<b>CBW</b> Marcus K. 12:45				
	<b>Kraftfit*</b> Tanja N. 13:45					<b>Kraftfit*</b> Tanja N. 13:45
	<b>Bodyfit</b> Tanja N. 14:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Celeste C. 14:45		<b>Line Dance 1</b> Kirsten B. 14:45	<b>Solidaritätskurs CBW</b> Beate B.-E. 14:45	<b>Fatburner</b> Tanja N. 14:45
<b>ZUMBA® Fitness</b> Yair P. 15:45				<b>Line Dance 2</b> Kirsten B. 15:45	<b>Kraftfit*</b> Beate B.-E. 15:45	<b>Hula-Hoop Workout*</b> Tanja N. 15:45
	<b>BBRP</b> Frank K. 16:45	<b>BBRP</b> Olqa F. 16:45	<b>DynamicTrain(R)ing / FASZIO®</b> Heike O. 16:15 80 Minuten	<b>Solidaritätskurs Line Dance 3</b> Kirsten B. 16:45	<b>Step Fatburner</b> Beate B.-E. 16:45 80 Minuten	
<b>Fatburner</b> Steffi D. Fellina M. 17:45	<b>CBW</b> Frank K. 17:45	<b>Rücken Power</b> Olqa F. 17:45	<b>Zum-Dance</b> Joaquim R. 17:45	<b>Step Fatburner</b> Tanja N. 17:45		
<b>Fit Fight</b> Justyna K. 18:45	<b>Fit Fight Kombi</b> Justyna K. 18:45	<b>SALSATION®</b> Jenny M. 18:45	<b>BBRP</b> Olaf B. 18:45	<b>Kraftfit*</b> Randy M. 18:45		
<b>twerXout® Nur für Frauen</b> Patricia V. 19:45	<b>ZUMBA® Fitness</b> Hatice G. 19:45		<b>Kraftfit*</b> Olaf B. 19:45			
				<b>Bachata</b> 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: 14.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>CBW</b> <i>Anja R.</i> 10:00	<b>DynamicTrain(R)ing / FASZIO®</b> <i>Heike O.</i> 10:00 <span style="color: red;">80 Minuten</span>	<b>Physio Fitness</b> <i>Erma W.</i> 10:30	<b>Kraftfit*</b> <i>Marcus K.</i> 10:30		<b>BRRP</b> <i>Vanessa B.</i> 10:30	
	<b>Best Age Fitness</b> <i>Heike O.</i> 11:30	<b>Best Age Fitness</b> <i>Erma W.</i> 11:30	<b>Fatburner</b> <i>Marcus K.</i> 11:30		<b>Dance 'n Fitness</b> <i>Vanessa B.</i> 11:30	<b>BRRP</b> <i>Carmen P. Shafagh D.</i> 11:30
					<b>Step 3</b> <i>Andrea R.</i> 12:30	
				<b>Kraftfit*</b> <i>Shadi S.</i> 13:30		<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Francine D.</i> 13:30
				<span style="color: red;">Solidaritätskurs</span> <b>Bodyfit</b> <i>Shadi S.</i> 14:30	<b>Kung Fu 1 / 2</b> <i>Mahmood Y.</i> 14:30 <span style="color: red;">110 Minuten</span>	
<span style="color: red;">Solidaritätskurs</span> <b>Krav Maga</b> <i>Martin V.</i> 15:30						
<span style="color: red;">Solidaritätskurs</span> <b>Kickboxen</b> <i>Martin V.</i> 16:30			<b>Kraftfit*</b> <i>Nuriye D.</i> 16:30		<b>Afrobeat</b> <i>Carina H.</i> 16:30	
<b>Step 2</b> <i>Carmen J.</i> 17:30	<b>Rücken Power</b> <i>Christine B.</i> 17:30	<span style="color: red;">Solidaritätskurs</span> <b>CBW</b> <i>Gundi D.</i> 17:30	<b>Bodyfit</b> <i>Nuriye D.</i> 17:30	<b>Hip Hop</b> <i>Aqata W.</i> 17:30		<b>-Vermietet-</b>
<b>BBRP</b> <i>Carmen J.</i> 18:30	<b>BBRP</b> <i>Nuriye D.</i> 18:30	<b>Bodyfit</b> <i>Gundi D.</i> 18:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Hatice G.</i> 18:30			
<span style="color: red;">Solidaritätskurs</span> <b>SALSATION®</b> <i>Jenny M.</i> 19:30	<b>Step Fatburner</b> <i>Nuriye D.</i> 19:30		<b>Dance 'n Strip</b> <i>Ella B.</i> 19:30	<b>-Vermietet-</b>		
					/ / /	

**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/angebotssuche>

# Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 14.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Regina B. 10:00</i>	<b>Rücken Balance</b> <i>Juliane K. 10:00</i>		<b>Beckenboden-Training</b> <i>Ika W. 10:00</i>	<b>Pilates</b> <i>Elham H. 10:00</i> <i>Andrea M. 10:00</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Eva B. 10:00</i>
<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Alice O. 11:00</i>	<b>Flow to Yin</b> <i>Regina B. 11:00</i>	<b>FASZIO®</b> <i>Juliane K. 11:00</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Petra P. 11:15</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Ika W. 11:00</i>		
				<b>Yin Yoga</b> <i>Iris K. 12:00</i>	<b>Special</b>	
				<b>Pilates</b> <i>Christine B. 15:30</i>		
<b>Power Yoga</b> <i>Alice O. 17:00</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Petra M. 16:30</i>	<b>Zum-Dance</b> <i>Ika W. 17:00</i>	<b>Pilates 2</b> <i>Regina B. 17:00</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Holger P. 17:00</i>		<b>Hatha Yoga + Meditation</b> <i>Olaf G. 16:00</i> <i>110 Minuten</i>
<b>Dance 'n Strip</b> <b>NEU</b> <i>Ella B. 18:00</i>	<b>SALSATION®</b> <i>Barbara A. 18:00</i>	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Johanna E. 18:00</i> <i>Svenja M. 80 Minuten</i>	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> <i>Regina B. 18:00</i> <i>Alice O. 18:00</i>	<b>Solidaritätskurs</b> <b>Salsa 1</b> <i>Jean-Tony S. 18:00</i>		
<b>Hatha Yoga</b> <i>Petra M. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	<b>Yin Yoga</b> <i>(english)</i> <i>Ximena M. 19:00</i>	<b>Salsa L.A. Style 1</b> <i>für Paare und Singles</i>	<b>Salsa L.A. Style 2</b> <i>für Paare und Singles</i>	<b>Salsa 2</b> <i>Jean-Tony S. 19:00</i> <i>Alicia J. 19:00</i>	/ / /	
		<b>Kickboxen für Frauen</b> <i>Daniela F. 19:45</i> <i>90 Minuten</i>	<b>Salsa L.A. Style 2</b> <i>für Paare und Singles</i> <i>Gopal V. 20:00</i> <i>Keti</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 4, Center Berliner Tor

Stand: 14.04.2026

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

**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: 14.04.2026

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