

Gym 1, Center City Nord

Stand: 22.06.2026

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>
Rücken Power NEU! <i>Emily P. 11:00</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>
				ZUMBA® Fitness NEU! <i>Nadine V. 12:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Ulrike He./ Julia M. 12:00 80 min</i>	Fit Fight Basic/Technik <i>Andreas M. 12:00</i>
						Bodyfit <i>Andreas M. 13:00</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 <i>Birgit P. 18:00</i>	Line Dance für Anfänger*innen <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.



Gym 2, Center City Nord

Stand: 25.06.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i>	Pilates	BBRP	BBRP	BBRP	Complete Body Workout	BBRP
Eggert S. 10:15	Frauke R. 10:15	Ricarda H. 10:15	Anja H. 10:15	Ricarda H./ Angela D. 10:15	Steffi St./ Svenja O. 10:15	Angela D. 10:15
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i>	Rücken Power		Kraftfit	Complete Body Workout	Fatburner	Discofox für Paare (05., 12., 19. & 26. Juli)
Eggert S. 11:15	Frauke R. 11:15		Frank K. 11:15	Ricarda H./ Angela D. 11:15	Steffi St./ Svenja O. 11:15	Claudia K. & Torsten K. 11:15
			FASZIO			Line Dance (für Anfänger*innen) (05., 12., 19. & 26. Juli)
			Frank K. 12:15			Claudia K. & Torsten K. 12:15
BBRP		Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i>			Tango Argentino 1 <i>für Paare</i>	
Bianca F. 16:15		Marianela G. 16:15			Kaija K./ Thomas K. 16:15	
				Kraftfit* NEU! <i>ab Juli</i>	Tango Argentino 2 <i>für Paare</i>	BBRP
				Jan P. 17:15	Kaija K./ Thomas K. 17:15	Henriette T. 17:15
	Step 2	ZUMBA® Fitness	BBRP		Tango Argentino 3 <i>für Paare</i>	Solidaritätskurs Step 1 + 2
	Cindy W. 17:45 <i>80 Minuten</i>	Julia M. 18:15	Gundi D. 18:45		Kaija K./ Thomas K. 18:15	Henriette T. 18:15
Pilates	Kraftfit*	Complete Body Workout				
Betina H. 19:15	Martina Ku. 19:15	Sabine L. 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, verteilte Grundkenntnisse;
* Teilnehmer*innenanzahl ist begrenzt.



Gym 3, Center City Nord

Stand: 15.06.2026

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