

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 30.06.2026

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 Marcus K. 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 Olga 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 Olga 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: 30.06.2026

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



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/de/angebotsuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 30.06.2026

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	
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>	Hatha Yoga <i>Holger P. 17:00</i>		Hatha Yoga + Meditation <i>Olaf G. 16:00</i> <i>110 Minuten</i>
Dance 'n Strip <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 (english) <i>Ximena M. 19:00</i>	Kickboxen für Frauen <i>Daniela F. 19:45</i> <i>90 Minuten</i>	Tango Argentino 1 für Paare und Singles <i>wechselnd 19:00</i>	Salsa 2 <i>Jean-Tony S. 19:00</i> <i>Alicia J. 19:00</i>		
			Tango Argentino 2 + Practika für Paare und Singles <i>wechselnd 20:00</i> <i>80 Minuten</i>		///	

Reguläre 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: 30.06.2026

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		
	-Vermietet-					
	13:00 - 14:00					
		Dance 4 Kids 3-5 Jahre Lira M. Carolyn C. 15:15				
		Kindertanz/ Ballett 6-8 Jahre Lira M. Carolyn C. 16:15	CBW			
			Alana F. 16:15			
	twerXout® Nur für Frauen Patricia V. 17:30	Solidaritätskurs Pilates Harald Z. 17:15	Fit Fight Alana F. 17:15	Fit Fight Kombi Randy M. 17:15		Salsa Cubana 1 für Paare Jean-Tony S. Laura P. 17:15
	Tanztechnik Standart / Latein für Paare 18:30 110 Minuten Jian H.	ZUMBA® Fitness Mohammed D. 18:15	Salsa L.A. Style 2 für Paare und Singles Gopal V. Keti 18:15			Salsa Cubana 2 für Paare Jean-Tony S. Laura P. 18:15
		Salsa Dance Mohammed D. 19:15	Salsa L.A. Style 3 für Paare und Singles Gopal V. Keti 19:15	Ballett 2 Katrin P.-B. 19:15		Salsa Rueda für Paare Jean-Tony S. Laura P. 19:15
		Contemporary Dance 20:15 Giorgia V. 80 Minuten	Social Dance Neu! Gopal V. Keti 20:15	Jazz Dance 2 20:15 Katrin P.-B. 80 Minuten		



Halle, Center Berliner Tor

Stand: 30.06.2026

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
					Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 80 Minuten
		- Vermietet -		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 -			Pickleball Neu! 14:30 Ralf T. 80 Minuten	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			Fußball 16:00 Ralf T. 80 Minuten	Volleyball 16:00 Matin M. 80 Minuten	
	Badminton Kids & Teens bis 16 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Solidaritätskurs Fußball Kids & Teens 10 - 13 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten		Fußball Kids & Teens 6 - 9 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten		
Badminton 2* 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	Badminton* 18:00 Haci B. 110 Minuten	Longboard Dance* 18:00 Christoph P. 110 Minuten	Badminton* 18:00 Kayo H. 110 Minuten
Inline-/ Roller Skaten & Technik 20:00 Markus K. 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!