

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 1.9.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rücken Power					
	Sandra H. 10:00	Physio Fitness			Bodyfit	
	Bodyfit	Erma W. 10:30			Christian R. Sarah S. 10:45	
	Sandra H. 11:00	Best Age Fitness			Kraftfit*	
		Erma W. 11:30			Christian R. Sarah S. 11:45	
		CBW				
		Marcus K. 12:45				
	Kraftfit*					Kraftfit*
	Tanja N. 13:45					Tanja N. 13:45
	Bodyfit	ZUMBA® Fitness		Line Dance 1	Solidaritätskurs CBW	Fatburner
	Tanja N. 14:45	Celeste C. 14:45		Kirsten B. 14:45	Beate B.-E. 14:45	Tanja N. 14:45
ZUMBA® Fitness				Line Dance 2	Kraftfit*	Hula-Hoop Workout*
Yair P. 15:45			DynamicTrain(R)ing / FASZIO ®	Kirsten B. 15:45	Beate B.-E. 15:45	Tanja N. 15:45
	BBRP	BBRP		Solidaritätskurs Line Dance 3	Step Fatburner	
	Frank K. 16:45	Olqa F. 16:45	Heike O. 16:15 80 Minuten	Kirsten B. 16:45	16:45 80 Minuten	
Fatburner	CBW	Rücken Power	Zum-Dance	Step Fatburner		
Steffi D. Fellina M. 17:45	Frank K. 17:45	Olqa F. 17:45	Joaquim R. 17:45	Tanja N. 17:45		
Kraftfit* Neu!	Fit Fight Kombi	SALSATION®	BBRP	Kraftfit*		
18:45	Justyna K. 18:45	Jenny M. 18:45	Olaf B. 18:45	Randy M. 18:45		
Nuriye D. 80 Minuten	ZUMBA® Fitness		Kraftfit*			
	Hatice G. 19:45		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: 1.9.2026

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>		Kraftfit* <i>Marcus K. 10:30</i>		BRRP <i>Vanessa B. 10:30</i>	
	Best Age Fitness <i>Heike O. 11:30</i>		Fatburner <i>Marcus K. 11:30</i>		Dance 'n Fitness <i>Vanessa B. 11:30</i>	BRRP <i>Carmen P. 11:30 Shafagh D. 11:30</i>
					Step 2 <i>Andrea R. 12:30 Cindy W. 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>		Solidaritätskurs Kraftfit* <i>Shadi S. 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>Agata W. 17:30</i>		
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>			
					<i>///</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://sportpass.de/angebotsuche>

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 1.9.2026

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 4, Center Berliner Tor

Stand: 1.9.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Pilates		Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
ZUMBA® Fitness			Petra P. 10:15	ZUMBA® Fitness		
Carla B. 10:45				Carla B. 10:45		
				Solidaritätskurs Eltern-Kind-Pilates		
				Marjorie 12:15		
	-Vermietet-					
	13:00 - 14:00					
		Dance 4 Kids 3-5 Jahre			Aus- und Fortbildung / Special	Aus- und Fortbildung / Special
		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	Solidaritätskurs Pilates	Fit Fight	Fit Fight Kombi		
	Patricia V. 17:30	Harald Z. 17:15	Alana F. 17:15	Randy M. 17:15		
		ZUMBA® Fitness	Salsa L.A. Style 2 für Paare und Singles			
		Mohammed D. 18:15	Gopal V. Keti 18:15			
Fit Fight	Tanztechnik Standart / Latein für Paare	Salsa Dance	Salsa L.A. Style 3 für Paare und Singles	Ballett 2		Salsa Cubana 1 für Paare
Justyna K. 18:45		Mohammed D. 19:15	Gopal V. Keti 19:15	Katrin P.-B. 19:15		Jean-Tony S. Laura P. 17:15
twerXout® Nur für Frauen			Social Dance	Jazz Dance 2		Salsa Cubana 2 für Paare
Patricia V. 19:45			Gopal V. Keti 20:15			Jean-Tony S. Laura P. 18:15
						Salsa Rueda für Paare
	Jian H. 18:30 110 Minuten					Jean-Tony S. Laura P. 19:15
				Katrin P.-B. 20:15 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.



Halle, Center Berliner Tor

Stand: 1.9.2026

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 Markurs K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 10:00 Markus K. 80 Minuten
					Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 80 Minuten
	- Vermietet -	- Vermietet -		Volleyball 12:00 Phillip B.	Badminton* 13:00 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 1 13:00 Matin M. 80 Minuten
	- Vermietet -			Volleyball 13:00 Phillip B. 80 Minuten	Badminton* 14:30 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 2 14:30 Matin M. 80 Minuten
				Pickleball 14:30 Ralf T. 80 Minuten	Volleyball 16:00 Ralf T. 80 Minuten	
Badminton Kids & Teens bis 16 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Solidaritätskurs Fußball Kids & Teens 10 - 13 Jahre 17:00 Torsten S. 80 Minuten	Badminton Kids & Teens 9 - 14 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 6 - 9 Jahre 17:00 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten		Volleyball 16:00 Matin M. 110 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!