

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 28.9.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rücken Power					
	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*					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	Beate B.-E. 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*	Fit Fight Kombi	SALSATION®	BBRP	Kraftfit*		
	Justyna K. 18:45	Jenny M. 18:45	Olaf B. 18:45	Randy M. 18:45		
Nuriye D. 18:45 80 Minuten	ZUMBA® Fitness	Kickboxen für Frauen	Kraftfit*			
	Hatice G. 19:45		Olaf B. 19:45	Bachata		
		Daniela F. 19:45 90 Minuten		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: 28.9.2026

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>					
		Physio Fitness <i>Erma W. 10:30</i>	Kraftfit* <i>Marcus K. 10:30</i>		BRRP <i>Vanessa B. 10:30</i>	
	Best Age Fitness <i>Heike O. 11:30</i>	Best Age Fitness <i>Erma W. 11:30</i>	Fatburner <i>Marcus K. 11:30</i>	-Vermietet-	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: 28.9.2026

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>		
	-Vermietet-				Special	
				Pilates <i>Christine B. 15:30</i>		Hatha Yoga + Meditation
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>Nelly S. 17:00</i> <i>Harald Z. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Holger P. 17:00</i>		<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>		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: 28.9.2026

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		
		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
Fit Fight Justyna K. 18:45		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
twerXout® Nur für Frauen Patricia V. 19:45			Social Dance Gopal V. Keti 20:15	Jazz Dance 2 Katrin P.-B. 20:15		



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.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 28.9.2026

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* 13:00 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 2 13:00 Matin M. 80 Minuten
				Pickleball 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
				Fußball 16:00 Ralf T. 80 Minuten	Volleyball 16:00 Matin M. 110 Minuten	Pickleball Neu! Ab 04.10.2026 16:00 Torsten S. 110 Minuten
Badminton Kids & Teens bis 16 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 10 - 13 Jahre 17:00 Torsten S. 80 Minuten	Badminton Kids & Teens bis 16 Jahre 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 6 - 9 Jahre 17:00 Torsten S. 80 Minuten Daniel J.			
Badminton 2* 18:00 Torsten S. 110 Minuten	Tough Class 18:30 Frederik J. 80 Minuten Annika B.	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!