

# Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 08.10.2026

| Montag                        | Dienstag               | Mittwoch                       | Donnerstag                               | Freitag                                  | Samstag                         | Sonntag                   |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
|                               | <b>Rücken Power</b>    |                                |                                          |                                          |                                 |                           |
|                               | Sandra H. 10:00        |                                |                                          |                                          | <b>Bodyfit</b>                  |                           |
| <b>Stretch &amp; Relax</b>    | <b>Bodyfit</b>         |                                |                                          |                                          | Christian R.<br>Sarah S. 10:45  |                           |
| Alice O. 11:00                | Sandra H. 11:00        |                                |                                          |                                          | <b>Kraftfit*</b>                |                           |
|                               |                        |                                |                                          |                                          | Christian R.<br>Sarah S. 11:45  |                           |
|                               |                        | <b>CBW</b>                     |                                          |                                          |                                 |                           |
|                               |                        | Marcus K. 12:45                |                                          |                                          |                                 |                           |
|                               | <b>Kraftfit*</b>       |                                |                                          |                                          |                                 | <b>Kraftfit*</b>          |
|                               | Tanja N. 13:45         |                                |                                          |                                          |                                 | Tanja N. 13:45            |
|                               | <b>Bodyfit</b>         | <b>ZUMBA® Fitness</b>          |                                          | <b>Line Dance 1</b>                      | <b>Solidaritätskurs<br/>CBW</b> | <b>Fatburner</b>          |
|                               | Tanja N. 14:45         | Celeste C. 14:45               |                                          | Kirsten B. 14:45                         | Beate B.-E. 14:45               | Tanja N. 14:45            |
| <b>ZUMBA® Fitness</b>         |                        |                                |                                          | <b>Line Dance 2</b>                      | <b>Kraftfit*</b>                | <b>Hula-Hoop Workout*</b> |
| Yair P. 15:45                 |                        |                                |                                          | Kirsten B. 15:45                         | Beate B.-E. 15:45               | Tanja N. 15:45            |
|                               | <b>BBRP</b>            | <b>BBRP</b>                    | <b>DynamicTrain(R)ing /<br/>FASZIO ®</b> | <b>Solidaritätskurs<br/>Line Dance 3</b> | <b>Step Fatburner</b>           |                           |
|                               | Frank K. 16:45         | Olqa F. 16:45                  | Heike O. 16:15<br>80 Minuten             | Kirsten B. 16:45                         |                                 |                           |
| <b>Fatburner</b>              | <b>CBW</b>             | <b>Rücken Power</b>            | <b>Zum-Dance</b>                         | <b>Step Fatburner</b>                    | Beate B.-E. 16:45<br>80 Minuten |                           |
| Steffi D.<br>Fellina M. 17:45 | Frank K. 17:45         | Olqa F. 17:45                  | Joaquim R. 17:45                         | Tanja N. 17:45                           |                                 |                           |
| <b>Kraftfit*</b>              | <b>Fit Fight Kombi</b> | <b>SALSATION®</b>              | <b>BBRP</b>                              | <b>Kraftfit*</b>                         |                                 |                           |
|                               | Justyna K. 18:45       | Jenny M. 18:45                 | Olaf B. 18:45                            | Randy M. 18:45                           |                                 |                           |
| Nuriye D. 18:45<br>80 Minuten | <b>ZUMBA® Fitness</b>  | <b>Kickboxen für Frauen</b>    | <b>Kraftfit*</b>                         |                                          |                                 |                           |
|                               | Hatice G. 19:45        |                                | Olaf B. 19:45                            | <b>Bachata</b>                           |                                 |                           |
|                               |                        | Daniela F. 19:45<br>90 Minuten |                                          | Jean-Tony S.<br>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: 08.10.2026

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

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 08.10.2026

| Montag                                                          | Dienstag                                            | Mittwoch                                                                           | Donnerstag                                                                                               | Freitag                                                                                   | Samstag                                                           | Sonntag                                    |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                 | <b>Vinyasa Flow Yoga</b><br><i>Regina B. 10:00</i>  | <b>Rücken Balance</b><br><i>Juliane K. 10:00</i>                                   |                                                                                                          | <b>Beckenboden-Training</b><br><i>Ika W. 10:00</i>                                        | <b>Pilates</b><br><i>Elham H. 10:00</i><br><i>Andrea M. 10:00</i> | <b>Hatha Yoga</b><br><i>Eva B. 10:00</i>   |
|                                                                 | <b>Flow to Yin</b><br><i>Regina B. 11:00</i>        | <b>FASZIO®</b><br><i>Juliane K. 11:00</i>                                          | <b>Stretch &amp; Relax</b><br><i>Petra P. 11:15</i>                                                      | <b>Stretch &amp; Relax</b><br><i>Ika W. 11:00</i>                                         |                                                                   |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          | <b>Yin Yoga</b><br><i>Iris K. 12:00</i>                                                   |                                                                   |                                            |
|                                                                 | <b>-Vermietet-</b>                                  |                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                           | <b>Special</b>                                                    |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                   |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                   |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                   |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                   |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          | <i>Christine B. 15:30</i>                                                                 |                                                                   | <b>Hatha Yoga + Meditation</b>             |
| <b>Power Yoga</b><br><i>Alice O. 17:00</i>                      | <b>Hatha Yoga</b><br><i>Petra M. 16:30</i>          | <b>Zum-Dance</b><br><i>Ika W. 17:00</i>                                            | <b>Pilates 2</b><br><i>Nelly S. 17:00</i><br><i>Harald Z. 17:00</i>                                      | <b>Hatha Yoga</b><br>- pausiert zwischen dem 16.10 und 27.11. -<br><i>Holger P. 17:00</i> |                                                                   | <i>Olaf G. 16:00</i><br><i>110 Minuten</i> |
| <b>Dance 'n Strip</b><br><i>Ella B. 18:00</i>                   | <b>SALSATION®</b><br><i>Barbara A. 18:00</i>        | <b>Vinyasa Flow Yoga</b><br><i>Johanna E. 18:00</i><br><i>Svenja M. 80 Minuten</i> | <b>Vinyasa Flow Yoga</b><br><i>Regina B. 18:00</i><br><i>Alice O. 18:00</i>                              | <b>Solidaritätskurs Salsa 1</b><br><i>Jean-Tony S. 18:00</i>                              |                                                                   |                                            |
| <b>Hatha Yoga</b><br><i>Petra M. 19:00</i><br><i>80 Minuten</i> | <b>Yin Yoga (english)</b><br><i>Ximena M. 19:00</i> |                                                                                    | <b>Tango Argentino 1 für Paare und Singles</b><br><i>wechselnd 19:00</i>                                 | <b>Salsa 2</b><br><i>Jean-Tony S. 19:00</i><br><i>Alicia J. 19:00</i>                     |                                                                   |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    | <b>Tango Argentino 2 + Practika für Paare und Singles</b><br><i>wechselnd 20:00</i><br><i>80 Minuten</i> |                                                                                           | <b>///</b>                                                        |                                            |
|                                                                 |                                                     |                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                   |                                            |

Reguäre 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: 08.10.2026

| Montag                      | Dienstag                                      | Mittwoch                                                        | Donnerstag                                  | Freitag                 | Samstag                           | Sonntag                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                             |                                               |                                                                 | Pilates                                     |                         | Aus- und Fortbildung<br>/ Special | Aus- und Fortbildung<br>/ Special                             |
| ZUMBA® Fitness              |                                               |                                                                 | Petra P. 10:15                              | ZUMBA® Fitness          |                                   |                                                               |
| Carla B. 10:45              |                                               |                                                                 |                                             | Carla B. 10:45          |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 |                                             |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 |                                             |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 |                                             |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 |                                             |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               | Dance 4 Kids<br>3-5 Jahre<br>Lira M.<br>Carolyn C. 15:15        |                                             |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               | Kindertanz/ Ballett<br>6-8 Jahre<br>Lira M.<br>Carolyn C. 16:15 | CBW                                         |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 | Alana F. 16:15                              |                         |                                   |                                                               |
|                             | twerXout®<br>Nur für Frauen                   | Solidaritätskurs<br>Pilates                                     | Fit Fight                                   | Fit Fight Kombi         |                                   | Salsa Cubana 1<br>für Paare<br>Jean-Tony S.<br>Laura P. 17:15 |
|                             | Patricia V. 17:30                             | Harald Z. 17:15                                                 | Alana F. 17:15                              | Randy M. 17:15          |                                   |                                                               |
|                             | Tanztechnik<br>Standart / Latein<br>für Paare | ZUMBA® Fitness                                                  | Salsa L.A. Style 2<br>für Paare und Singles |                         |                                   | Salsa Cubana 2<br>für Paare<br>Jean-Tony S.<br>Laura P. 18:15 |
| Fit Fight                   |                                               | Mohammed D. 18:15                                               | Gopal V.<br>Keti 18:15                      |                         |                                   |                                                               |
| Justyna K. 18:45            |                                               | Salsa Dance                                                     | Salsa L.A. Style 3<br>für Paare und Singles | Ballett 2               |                                   | Salsa Rueda<br>für Paare                                      |
| twerXout®<br>Nur für Frauen |                                               | Mohammed D. 19:15                                               | Gopal V.<br>Keti 19:15                      | Katrin P.-B. 19:15      |                                   | Jean-Tony S.<br>Laura P. 19:15                                |
| Patricia V. 19:45           |                                               |                                                                 | Social Dance                                | Jazz Dance 2            |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 | Gopal V.<br>Keti 20:15                      |                         |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 |                                             | Katrin P.-B. 20:15      |                                   |                                                               |
|                             |                                               |                                                                 |                                             | Katrin P.-B. 80 Minuten |                                   |                                                               |

Reguäre 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: 08.10.2026

| Montag                                                                                                                                                   | Dienstag                                                                                        | Mittwoch                                                                                             | Donnerstag                                                                                                  | Freitag                                                                                       | Samstag                                                                                                            | Sonntag                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Vermietet -                                                                                                                                            | <b>Badminton*</b><br><div>10:00<br/>Ulf K. 80 Minuten</div>                                     | <b>Solidaritätskurs<br/>Inline-/ Roller<br/>Skaten</b><br><div>10:00<br/>Kirsten W. 80 Minuten</div> | - Vermietet -                                                                                               | <b>Solidaritätskurs<br/>Badminton*</b><br><div>10:00<br/>Ulf K. 80 Minuten</div>              | <b>Solidaritätskurs<br/>Inline-/ Roller Skaten<br/>&amp; Technik</b><br><div>10:00<br/>Markurs K. 80 Minuten</div> | <b>Inline-/ Roller<br/>Hockey</b><br><div>10:00<br/>Markus K. 80 Minuten</div>              |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                               | <b>Inline-/ Roller Skaten<br/>für Familien</b><br><div>11:30<br/>Markus K. 80 Minuten</div>                        | <b>Inline-/ Roller Skaten<br/>für Familien</b><br><div>11:30<br/>Markus K. 80 Minuten</div> |
|                                                                                                                                                          | - Vermietet -                                                                                   | - Vermietet -                                                                                        |                                                                                                             | <b>Volleyball</b><br><div>12:00<br/>Phillip B.</div>                                          | <b>Badminton*</b><br><div>13:00<br/>Jens B. 80 Minuten<br/>Björn E. 80 Minuten</div>                               | <b>Volleyball 1</b><br><div>13:00<br/>Matin M. 80 Minuten</div>                             |
|                                                                                                                                                          | - Vermietet -                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                             | <b>Volleyball</b><br><div>13:00<br/>Phillip B. 80 Minuten</div>                               | <b>Badminton*</b><br><div>13:00<br/>Jens B. 80 Minuten<br/>Björn E. 80 Minuten</div>                               | <b>Volleyball 2</b><br><div>13:00<br/>Matin M. 80 Minuten</div>                             |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                             | <b>Pickleball</b><br><div>14:30<br/>Ralf T. 80 Minuten</div>                                  | <b>Badminton*</b><br><div>14:30<br/>Jens B. 80 Minuten<br/>Björn E. 80 Minuten</div>                               | <b>Volleyball 2</b><br><div>14:30<br/>Matin M. 80 Minuten</div>                             |
|                                                                                                                                                          | <b>Badminton 1*<br/>Technik</b>                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                               | <b>Fußball</b><br><div>16:00<br/>Ralf T. 80 Minuten</div>                                                          | <b>Volleyball</b><br><div>16:00<br/>Matin M. 110 Minuten</div>                              |
| <b>Badminton<br/>Kids &amp; Teens<br/>bis 16 Jahre</b><br><div>15:30<br/>Torsten S. 80 Minuten<br/>16:30<br/>Torsten S. 80 Minuten<br/>Marianna R.</div> | <b>Fußball Kids &amp; Teens<br/>10 - 13 Jahre</b><br><div>17:00<br/>Torsten S. 80 Minuten</div> | <b>Badminton<br/>Kids &amp; Teens<br/>bis 16 Jahre</b><br><div>16:30<br/>Torsten S. 80 Minuten</div> | <b>Fußball Kids &amp; Teens<br/>6 - 9 Jahre</b><br><div>17:00<br/>Torsten S. 80 Minuten<br/>Daniel J.</div> |                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                             |
| <b>Badminton 2*</b>                                                                                                                                      | <b>Tough Class</b><br><div>18:30<br/>Frederik J. 80 Minuten<br/>Annika B.</div>                 | <b>Tough Class</b><br><div>18:30<br/>Agata W. 80 Minuten</div>                                       | <b>Tough Class</b><br><div>18:30<br/>Mustapha B. 80 Minuten</div>                                           | <b>Badminton*</b><br><div>18:00<br/>Haci B. 110 Minuten</div>                                 | <b>Longboard Dance*</b><br><div>18:00<br/>Christoph P. 110 Minuten</div>                                           | <b>Badminton*</b><br><div>18:00<br/>Kayo H. 110 Minuten</div>                               |
| <b>Inline-/ Roller<br/>Skaten &amp; Technik</b><br><div>20:00<br/>Markus K. 110 Minuten</div>                                                            | <b>Badminton*</b><br><div>20:00<br/>Reinhold V. 110 Minuten</div>                               | <b>Solidaritätskurs<br/>Inline-/ Roller<br/>Hockey</b><br><div>20:00<br/>Markus K. 110 Minuten</div> | <b>Badminton*</b><br><div>20:00<br/>Dieter K. 110 Minuten</div>                                             | <b>Inline-/ Roller Skaten<br/>&amp; Technik</b><br><div>20:00<br/>Markus K. 110 Minuten</div> |                                                                                                                    | <b>Solidaritätskurs<br/>Floorball</b><br><div>20:00<br/>Melvin M. 80 Minuten</div>          |

Reguäre 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. \*\*Ausfall an jeden 1. Samstag im Monat