Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 28.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rücken Power *Sandra H.* *10:00*				**Bodyfit** *Christian R.* *Sarah S.* *10:45*	
Stretch & Relax *Alice O.* *11:00*	**Bodyfit** *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 ®** *16:15* *Heike O.* *80 Minuten*	**Solidaritätskurs** **Line Dance 3** *Kirsten B.* *16:45*	**Step Fatburner** *16:45* *Beate B.-E.* *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*		
Kraftfit* *18:45* *Nuriye D.* *80 Minuten*	**Fit Fight Kombi** *Justyna K.* *18:45*	**SALSATION®** *Jenny M.* *18:45*	**BBRP** *Olaf B.* *18:45*	**Kraftfit*** *Randy M.* *18:45*		
	ZUMBA® Fitness *Hatice G.* *19:45*	**Kickboxen für Frauen** *19:45* *Daniela F.* *90 Minuten*	**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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center Berliner Tor

Stand: 28.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
CBW *Anja R.* *10:00*	**DynamicTrain(R)ing / FASZIO ®** *10:00* *Heike O.* *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*	**-Vermietet-**	**Dance 'n Fitness** *Vanessa B.* *11:30*	**BRRP** *Carmen P.* *Shafagh D.* *11:30*
					Step 2 *Andrea R.* *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** *14:30* *Mahmood Y.* *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*	**-Vermietet-**		
Solidaritätskurs **SALSATION®** *Jenny M.* *19:30*	**Step Fatburner** *Nuriye D.* *19:30*		**Dance 'n Strip** *Ella B.* *19:30*		/ / /	

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. / ** Dieser Kurs findet bei gutem Wetter Outdoor statt. Mehr Infos unter https://sportspass.de/angebotssuche

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 28.10.2026

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

Gym 4, Center Berliner Tor

Stand: 28.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Pilates *Petra P.* *10:15*		**Aus- und Fortbildung / Special**	**Aus- und Fortbildung / Special**
ZUMBA® Fitness *Carla B.* *10:45*				**ZUMBA® Fitness** *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.* *17:30*		**Salsa Cubana 1** *für Paare* *Jean-Tony S.* *Laura P.* *17:15*
	Tanztechnik Standart / Latein *für Paare* *18:30* *Jian H.* *110 Minuten*	**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** *20:15* *Katrin P.-B.* *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!

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 28.10.2026

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!