

Gym 1, Center City Nord

Stand: 09.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
BBRP <i>Angela D. 10:00</i>	Bodyfit <i>Susi W. 10:00</i>	Pilates <i>Angela D. 10:00</i>	Best Age Fitness <i>Erma W. 10:00</i>	Pilates <i>Zoya M. 10:00</i>	BBRP <i>Brigitte J./ Nicole O. 10:00</i>	deepWork™ <i>Steffi G. 10:00</i>
Rücken Power <i>Emily P. 11:00</i>	BBRP <i>Claire R. 11:00</i>	Rücken Balance <i>Angela D. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Erma W. 11:00</i>	Soft Fitness <i>Zoya M. 11:00</i>	Rücken Power <i>Brigitte J./ Nicole O. 11:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Florian O. 11:00</i>
Beckenboden Training NEU! Ab 02.11.2026 <i>Ika W. 12:00</i>				ZUMBA® Fitness NEU! <i>Nadine V. 12:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Julia M. 12:00 80 min</i>	Fit Fight Basic/Technik <i>Andreas M. 12:00</i>
						Bodyfit <i>Andreas M. 13:00</i>
ZUMBA® Gold <i>Susi W. 16:00</i>		BBRP <i>Jochen T. 16:00</i>		Complete Body Workout <i>Sabine S./ Svenja O. 16:00</i>		Salsa-Dance <i>Joaquim R. 16:00</i>
ZUMBA® Fitness <i>Susi W. 17:00</i>			ZUMBA® Fitness <i>Susi W. 17:00</i>			Zum-Dance <i>Joaquim R. 17:00</i>
BBRP <i>Betina H. 18:00</i>	Bodyfit <i>Gundi D. 18:00 80 Minuten</i>	BBRP <i>Birgit P. 18:00</i>	Line Dance für Anfänger*innen <i>Liane G. 18:00 80 Minuten</i>		Tanzclub für Paare	
Pilates <i>Betina H. 19:00</i>	Rücken Balance <i>Gundi D. 19:30</i>				<i>Sabine L./ Carola C. & Volker S./ Janetta B./ Jian H. 18:00 110 Minuten</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*innenanzahl ist begrenzt.

Gym 2, Center City Nord

Stand: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 10:15	Pilates Frauke R. 10:15	BBRP Ricarda H. 10:15	BBRP Anja H. 10:15	BBRP Ricarda H./ Angela D. 10:15	Complete Body Workout Steffi St./ Svenja O. 10:15	BBRP Cindy W. 10:15
Babys in Bewegung <i>ab 3 Monate</i> Eggert S. 11:15	Rücken Power Frauke R. 11:15		Kraftfit Frank K. 11:15	Complete Body Workout Ricarda H./ Angela D. 11:15	Fatburner Steffi St./ Svenja O. 11:15	
			FASZIO Frank K. 12:15			
BBRP Bianca F. 16:15		Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> Marianela G. 16:15			Tango Argentino 1 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 16:15	
				Kraftfit* NEU! Jan P. 17:15	Tango Argentino 2 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 17:15	BBRP Henriette T. 17:15
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 18:45	Step 2 Cindy W. 17:45 80 Minuten	ZUMBA® Fitness Julia M. 18:15	BBRP Gundi D. 18:45		Tango Argentino 3 <i>für Paare</i> Kaija K./ Thomas K. 18:15	Step 1 + 2 Henriette T. 18:15
Samba/Samba-Reggae Joaquim R. 19:45	Kraftfit* Martina Ku. 19:15	Complete Body Workout Sabine L. 19:15				

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 3, Center City Nord

Stand: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
FASZIO <i>Frank K. 10:45</i>				Hatha Yoga <i>Leslie H. 10:45</i>	Power Yoga <i>Ekaterina K. 10:15 80 Minuten</i>	Rücken Power <i>Salimata C./ Nadine V. 10:45</i>
Rücken Balance <i>Frank K. 11:45</i>		Yin Yoga + Meditation <i>Hela H. 11:45 80 Minuten</i>		Kundalini Yoga <i>Leslie H. 11:45</i>	Yin Yoga <i>Ekaterina K. 11:45</i>	Hatha Yoga <i>Salimata C./ Nadine V. 11:45</i>
						Specials
		Tai Chi <i>Liz G. 14:45</i>				
		Qi Gong <i>Liz G. 15:45</i>				
			Hatha Yoga <i>Leslie H. 16:45</i>			
	Hatha Yoga <i>Hela H. 17:45</i>					
Yin Yoga NEU! <i>Martina K. 18:00</i>	Hatha Yoga & Meditation 2 <i>Hela H. 18:45 80 Minuten</i>	Standard Latein 3 für Paare <i>Hanna L. 18:45</i>	Tanztechnik Standard/Latein 3 für Paare <i>Christian H./ Katja A. 18:30</i>			
		Standard Latein 4 für Paare <i>Hanna L. 19:45</i>	Tanztechnik Standard/Latein 4 für Paare <i>Christian H./ Katja A. 19:30</i>			
			Tanztechnik Figuren 4 für Paare <i>Christian H./ Katja A. 20:30</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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!