Gym 1, Center City Nord

Stand: 28.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
BBRP *Angela D.* *10:00*	**Bodyfit** *Susi W.* *10:00*	**Pilates** *Angela D.* *10:00*	**Best Age Fitness** *Erma W.* *10:00*	**Pilates** *Zoya M.* *10:00*	**BBRP** *Brigitte J./ Nicole O.* *10:00*	**deepWork™** *Steffi G.* *10:00*
Rücken Power *Emily P.* *11:00*	**BBRP** *Claire R.* *11:00*	**Rücken Balance** *Angela D.* *11:00*	**Stretch & Relax** *Erma W.* 11:00	**Soft Fitness** *Zoya M.* *11:00*	**Rücken Power** *Brigitte J./ Nicole O.* *11:00*	**ZUMBA® Fitness** *Florian O.* *11:00*
Beckenboden Training **NEU!** *Ika W.* *12:00*				**ZUMBA® Fitness** *Nadine V.* *12:15*	**ZUMBA® Fitness** *12:00* *Julia M.* *80 min*	**Fit Fight Basic/Technik** *Andreas M.* *12:00*
						Bodyfit *Andreas M.* *13:00*
ZUMBA® Gold *Susi W.* *16:00*		**BBRP** *Jochen T.* *16:00*		**Complete Body Workout** *Sabine S./ Svenja O.* *16:00*		**Salsa-Dance** *Joaquim R.* *16:00*
ZUMBA® Fitness *Susi W.* *17:00*			**ZUMBA® Fitness** *Susi W.* *17:00*			**Zum-Dance** *Joaquim R.* *17:00*
BBRP *Betina H.* *18:00*	**Bodyfit** *18:00* *Gundi D.* *80 Minuten*	**BBRP** *Birgit P.* *18:00*	**Line Dance** für Anfänger*innen *18:00* *Liane G.* *80 Minuten*		**Tanzclub** *für Paare*	
Pilates *Betina H.* *19:00*	**Rücken Balance** *Gundi D.* *19:30*				*Sabine L./ Carola C. & Volker S./ Janetta B./ Jian H.* *18:00* *110 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 2, Center City Nord

Stand: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Babys in Bewegung *ab 3 Monate* *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 *ab 3 Monate* *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** *3-6 Jahre* *Marianela G.* *16:15*			**Tango Argentino 1** *für Paare* *Kaija K./ Thomas K.* *16:15*	
				Kraftfit* **NEU!** *Jan P.* *17:15*	**Tango Argentino 2** *für Paare* *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** *für Paare* *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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 3, Center City Nord

Stand: 01.10.2026

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

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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!