

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	BBRP	Complete Body Workout	Pilates	BBRP	Pilates	BBRP	deepWORK™	10:00
11:00	N.N. 10:00	Susi W. 10:00	Erma W. 10:00	Jasmin Z. 10:00	Zoya M. 10:00	Nicole O./ Briditte J. 10:00	Steffi G. 10:00	11:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:10	Bodyfit		Rücken Balance	Fatburner	Rücken Power	Rücken Power	ZUMBA® fitness	11:10
12:10	N.N. 11:10		Erma W. 11:10	Jasmin Z. 11:10	Zoya M. 11:10	Nicole O./ Briditte J. 11:10	Yair P. 11:10	12:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:20	Rücken Power				Physio Fitness	ZUMBA® fitness	Complete Body Workout	12:20
13:20	Claudia P. 12:20				Angela D. 12:20	Ulrike H./ Julia M. 12:20	N.N. 12:20	13:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:30						SALSATION®	Bodyfit	13:30
14:30						Ulrike H./ Barbara A.-H. 13:30	N.N. 13:30	14:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:40			Soft-Fitness			BBRP		14:40
15:40			Jochen T. 14:40			Guido H./ Angela D. 14:40		15:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50	Bodyfit	BBRP	BBRP		Complete Body Workout	Bodyfit	Salsa-Dance	15:50
16:50	Bianca G. 15:50	Jochen T. 15:50	Jochen T. 15:50		Cindy W./ Nicole St. 15:50	Guido H./ Angela D. 15:50	Noa E. 15:50	16:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:00	BBRP	Soft-Fitness	Pilates	ZUMBA® fitness	Step 2		Zum-Dance	17:00
18:00	Bianca G. 17:00	Jochen T. 17:00	Renè S. 17:00	Christian P. 17:00	Cindy W./ Nicole St. 17:00		Noa E. 17:00	18:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:10	Complete Body Workout	Bodyfit (90 Min.)	BBRP	Tanztechnik Standard/Latein für Einzeltänzer	Salsa Cubana 1			18:10
19:10	Betina H. 18:10		Frauke R. 18:10	Erwin Sch. 18:10	Jean-Tony S. 18:10			19:10
	Hygienezeit	Gundi D. 18:10	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:20	Pilates	Hygienezeit	Complete Body Workout	Tanztechnik Standard/Latein für Paare	Salsa Cubana 2 (für Paare)			19:20
20:20	Betina H. 19:20		Sabine L. 19:20	Erwin Sch. 19:20	Jean-Tony S. 19:20			20:20
	Hygienezeit		Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit
20:30				Tanztechnik Figuren für Paare		Gym 1		20:30
21:30				Erwin Sch. 20:30				21:30

Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand 17.08.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1** Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 2** Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- *** Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Babys in Bewegung 3-8 Monate	Pilates	Complete Body Workout	Beste Age Fitness	BBRP	Complete Body Workout	BBRP	10:30
11:30	Eggert S. 10:30	Valeriya K. 10:30	N.N. 10:30	Erma W. 10:30	Bianca G. 10:30	Steffi St./ Svenja O. 10:30	Angela D. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40	Abenteuer Bewegung bis 6 Jahre	Rücken Power	BBRP	Stretch & Relax	Complete Body Workout	Fatburner	Rücken Power	11:40
12:40	Eggert S. 11:40	Valeriya K. 11:40	N.N. 11:40	Erma W. 11:40	Bianca G. 11:40	Steffi St./ Svenja O. 11:40	Angela D. 11:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50								12:50
13:50								13:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00								14:00
15:00								15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:10	ZUMBA® Gold		Power Yoga					15:10
16:10	Susi W. 15:10		Andrea L. 15:10					16:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:20	ZUMBA® Fitness		Abenteuer Bewegung ~3-6 Jahre	Pilates	Salsa Dance	Tango Argentino 1 für Paare		16:20
17:20	Susi W. 16:20		Andrea B.-S. 16:20	Betina H. 16:20	Christian P. 16:20	Kaija K./ Thomas K. 16:20		17:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:30	BBRP	Step 1+2	Selbstverteidigung für Erwachsene	CBW	ZUMBA® fitness	Tango Argentino 2 für Paare	BBRP	17:30
18:30	Nuriye D. 17:30	Cindy W. 17:30	Andrea B.-S. 17:30	Betina H. 17:30	Christian P. 17:30	Kaija K./ Thomas K. 17:30	Henriette T. 17:30	18:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:40	Fit Fight Basic/ Technik	BBRP	Fit Fight Basic/Technik	Salsa 2 für Paare	Tough Class	Tango Argentino 3 für Paare	Step Fatburner	18:40
19:40	Nuriye D. 18:40	Cindy W. 18:40	Justyna K. 18:40	Keti N. Gopal V. 18:40	Olaf B. 18:40	Kaija K./ Thomas K. 18:40	Henriette T. 18:40	19:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50			Tough Class	Salsa 3 für Paare				19:50
20:50			Sami A. 19:50	Keti N. Gopal V. 19:50				20:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:00						Gym 2		21:00
22:00								22:00

Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand 17.08.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1** Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 2** Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- *** Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:45	FASZIO	Power Yoga	Hatha Yoga	Pilates	Hatha Yoga	Power Yoga	Rücken Power	10:45
11:45	Sylvia B. 10:45	Tina P. 10:45	Hela H. 10:45	Frauke R. 10:45	Leslie H. 10:45	Nicole W. 10:45	Andrea M. 10:45 Mahdieh G. 10:45	11:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:55	Rücken Power	Yin Yoga	Yin Yoga +Meditation	Rücken Power	Kundalini-Yoga	Yin Yoga	Hatha Yoga	11:55
12:55	Ofelia R. 11:55	Tina P. 11:55	Hela H. 11:55	Frauke R. 11:55	Leslie H. 11:55	Nicole W. 11:55	Andrea M. 11:55 Mahdieh G. 11:55	12:55
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:05	Pilates				ZUMBA® fitness	NIA	Specials	13:05
14:05	Ofelia R. 13:05				Yair P. 13:05	Janina St./ Petra T. 13:05		14:05
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
14:15		Hatha-Yoga + Relax	Tai Chi		Pilates	Stretch & Relax		
15:15		Sigrid L. 14:15	Liz G. 14:15		Ofelia R. 14:15	Janina St./ Petra T. 14:15		15:15
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:25		Complete Body Workout	Qi Gong			Discofox 1		15:25
16:25		Birgit P. 15:25	Liz G. 15:25			Hanna L. Biörn F. 15:25		16:25
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:35		Rücken Power	ZUMBA® Gold	Hatha Yoga		Discofox 2 für Paare		16:35
17:35		Birgit P. 16:35	Ulrike H. 16:35	Marina P. 16:35		Hanna L. Biörn F. 16:35		17:35
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:45	Power Yoga	Hatha-Yoga 1	ZUMBA® fitness	Yin Yoga		Discofox 3 für Paare		17:45
18:45	Andrea L. 17:45	Hela H. 17:45	Ulrike H. 17:45	Marina P. 17:45		Hanna L. Biörn F. 17:45		18:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:55	Samba/ Samba-Reggae	Hatha-Yoga 2 + Meditation (90 Min.)	Rücken Power	BBRP				18:55
19:55	Joaquim R. 18:55		Nina N. 18:55	Gundi D. 18:55				19:55
	Hygienezeit		Hela H. 18:55	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit
20:05	Samba/ Samba-Reggae	Hygienezeit	Standard-Latein 2 für Paare	Complete Body Workout				20:05
21:05	Joaquim R. 20:05		Keti N. 20:05	Gundi D. 20:05				21:05
	Hygienezeit		Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit
21:15			Standard-Latein 3 für Paare			Gym 3		21:15
22:15			Keti N. 21:15					22:15

Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand 17.08.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1** Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 2** Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- *** Teilnehmerzahl ist begrenzt