

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:45	ZUMBA® fitness	Babys in Bewegung (8-24 Monate)	Kraftfit *	Complete Body Workout	BBRP	Bodyfit	Complete Body Workout	10:45
11:45	Carla B. 10:45	Anna-Julia S. NEU!	Tanja N. 10:45	Natalia v. P. 10:45	Anke K. Christin W. NEU!	Frederik J. Christian R. 10:45	Sabine S./ Zehra K. 10:45	11:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:55	Kraftfit *	Babys in Bewegung (3-12 Monate)	Bodyfit	Fatburner	Fit Fight Basic/Technik	Tough Class	Fatburner	11:55
12:55	Tanja N. 11:55	Anna-Julia S. NEU!	Tanja N. 11:55	Natalia v. P. 11:55	Anke K. Christin W. NEU!	Frederik J. Christian R. 11:55	Sabine S./ Zehra K. 11:55	12:55
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:05	Fatburner	Step 1	Complete Body Workout			Step 2	Step 2	13:05
14:05	Tanja N. 13:05	Marcus K. 13:05	Marcus K. 13:05			Tanja T./ Andrea R. 13:05	Jan P.-G.	14:05
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:15	BBRP	Kraftfit *	Cardiorobic		Kraftfit *	Complete Body Workout	Complete Body Workout	14:15
15:15	Olga E. 14:15	Tanja N. 14:15	Marcus K. 14:15		Marcus K. 14:15	Frank H./ Sabine S. 14:15	Jan P.-G. 14:15	15:15
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:25	ZUMBA® fitness	Bodyfit		Kraftfit *	Step 1-2			15:25
16:25	Celeste C. 15:25	Tanja N. 15:25		Annika S. 15:25	Marcus K. 15:25			16:25
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:35	Kraftfit *	Salsa Dance 1-2	BBRP	Complete Body Workout			Kraftfit *	16:35
17:35	Jan P.-G. NEU!	Stefanie S. 16:35	Olga F. 16:35	Annika S. 16:35			Marcus K. 16:35	17:35
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:45	Step Fatburner	Complete Body Workout	Rücken Power	SALSATION®	Step Fatburner	ZUMBA® fitness	Bodyfit	17:45
18:45	Xenia T. 17:45	Frank K. 17:45	Olga F. 17:45	Nina G. 17:45	Tanja N. 17:45	Adrian J. 17:45	Marcus K. 17:45	18:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:55	Fit Fight	Fit Fight Kombi	FASZIO®	Step 1-2	Kraftfit *			18:55
19:55	Justyna K. 18:55	Justyna K. 18:55	Lena S. 18:55	Sabine M. 18:55	Randy M. 18:55			19:55
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:05	Pilates	ZUMBA® fitness	Kraftfit *	Bodyfit				20:05
21:05	Sabine J. 20:05	Hatice G. 20:05	Marcus K. 20:05	Sabine M. 20:05				21:05

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand: 1. Quartal 2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

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

Gym 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Complete Body Workout	FASZIO®	BBRP	ZUMBA® fitness	ZUMBA® fitness		ZUMBA® fitness	10:30
11:30	Sandra H. 10:30	Heike O. 10:30	Doro M. NEU!	Yair P.C. 10:30	Carla B. 10:30		Nico F. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40	Bodyfit	Best Age Fitness	Rücken Power	Dance'n'Fitness	Complete Body Workout	BBRP	BBRP ab Februar 23	11:40
12:40	Alexandra L. 11:40	Heike O. 11:40	Doro M. NEU!	Julija B. NEU!	Bentje J. 11:40	Vanessa B. 11:40	Nuriye D. Carmen P. NEU! 11:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50	BBRP	ZUMBA® fitness		Complete Body Workout	Fatburner	Dance'n'Fitness	Rücken Power ab Februar 23	12:50
13:50	Jasmin Z. 12:50	Yair P. C. 12:50		Olga E. 12:50	Bentje J. 12:50	Vanessa B. 12:50	Nuriye D. Carmen P. NEU! 12:50	13:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00	Bodyfit		ZUMBA® fitness	Bodyfit			ZUMBA® fitness	14:00
15:00	Jasmin Z. 14:00		Sepideh H.-N. 14:00	Olga E. 14:00			Leiling W. M. 14:00	15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:10	Krav Maga		Rücken Power	BBRP	Complete Body Workout	Kung Fu	SALSATION®	15:10
16:10	Martin V. 15:10		Anja R. NEU!	Alana F. 15:10	Olga E. NEU!	Mahmood Y. 15:10	Leiling W. M. NEU!	16:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:20	Kickboxen		Bodyfit	Fit Fight Basic/Technik	BBRP	Kung Fu	BBRP	16:20
17:20	Martin V. NEU!		Anja R. NEU!	Alana F. 16:20	Olga E. NEU!	Mahmood Y. 16:20	Alana F. 16:20	17:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:30	Step 1	twerXout®	ZUMBA® fitness	Fitness für Mollige	Hip Hop		Fit Fight	17:30
18:30	Carmen F. 17:30	Patricia V. 17:30	Mohammed D. 17:30	Guadalupe R. 17:30	Agata W. 17:30		Alana F. 17:30	18:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:40	BBRP	BBRP	Salsa Dance	ZUMBA® fitness	Complete Body Workout			18:40
19:40	Carmen F. 18:40	Nuriye D. 18:40	Mohammed D. 18:40	Hatice G. 18:40	Lisa W. 18:40			19:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50	Hatha Yoga 90 Min.	Step Fatburner	Cardiorobic	Dance 'n Strip	Samba			19:50
20:50	Anika S. 19:50 - 21:20	Nuriye D. 19:50	Bentje J. 19:50	Ella B. 19:50	Amanara L. 19:50			20:50

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand: 1. Quartal 2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

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

Gym 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
10:00	Mama Fitness	Flow-Yoga	Rücken Balance	Soft Fitness	Qi Gong	Pilates	Hatha Yoga	10:00	
11:00	Alice O. 10:00	Regina B. 10:00	Juliane K. NEU!	Anna G. Ab 02.03.	Markus T. 10:00	Elham H. 10:00 Andrea M. 10:00	Eva B. 10:00	11:00	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
11:10	Stretch & Relax	Yin Yoga	FASZIO	Best Age Fitness	Tai Chi	Stretch & Relax	Hatha Yoga	11:10	
12:10	Alice O. 11:10	Regina B. 11:10	Juliane K. NEU!	Anna G. 11:10	Markus T. 11:10	Elham H. 11:10 Andrea M. 11:10	Eva B. 11:10	12:10	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
12:20	Hatha Yoga		Feldenkrais (90 Min.)			deepWORK™	Taekwondo	12:20	
13:20	Olaf G. 12:20					Shafagh D. F. 12:20	Javier L. 12:20 Michael T. 12:20	13:20	
	Hygienezeit	Hygienezeit			Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:30				Ulrike S. 12:20	Pilates				13:30
14:30				Andrea M. 13:30				14:30	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
14:40					Stretch & Relax auf Ukrainisch	Feldenkrais (90 Min.)		14:40	
15:40					Sophia L. 14:40			15:40	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50		Hatha Yoga	Mental Balance	Salsa Dance 1	Pilates	Ulrike Sch. 14:40		15:50	
16:50		Petra M. 15:50	Holger P. 15:50	Jean-Tony S. 15:50	Lancelot L. NEU!			16:50	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
17:00	Power Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga 1	Pilates	deepRelax	Rücken Power	Hatha Yoga	17:00	
18:00	Alice O. 17:00	Petra M. 17:00	Holger P. 17:00	Carolyn C. 17:00	Lancelot L. NEU!	Frank P. 17:00	Olaf G. 17:00	18:00	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
18:10	Dance `n Strip	SALSATION®	Vinyasa Flow Yoga	Bodyfit	SALSATION®	Rücken Balance	Hatha Yoga	18:10	
19:10	Ella B. 18:10	Barbara A. 18:10	Kirsten C. 18:10	Olaf B. 18:10	Barbara A.-H. 18:10	Frank P. 18:10	Olaf G. 18:10	19:10	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
19:20	SALSATION®	Taekwondo	SALSATION®	BBRP	Hatha Yoga 90 Min			19:20	
20:20	Jenny M. 19:20		Jenny M. 19:20	Olaf B. 19:20				20:20	
	Hygienezeit		Hassan N. 19:20-20:50	Hygienezeit		Hygienezeit	Holger P. 19:20-20:50	Hygienezeit	Hygienezeit
20:30	Hip Hop für Erwachsene	Hygienezeit	Tough Class		Hygienezeit			20:30	
21:30	Joel F. 20:30		Jeanna T. NEU!					21:30	

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand: 1. Quartal 2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

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

Gym 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
10:15	Pilates	Physio Fitness	Hatha Yoga	Pilates	Hatha Yoga	Ausbildung	Ausbildung	10:15	
11:15	Andrea M. 10:15	Erma W. 10:15	Taruna S. 10:15	Petra P. 10:15	Regina B. 10:15			11:15	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
11:25	Physio Fitness	Soft Fitness	Power Yoga	Vinyasa Flow Yoga	Yin Yoga	Fortbildung	Fortbildung	11:25	
12:25	Andrea M. 11:25	Erma W. 11:25	Taruna S. 11:25	Petra P. 11:25	Regina B. 11:25			12:25	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
12:35				Hatha Yoga	Power Yoga	Ausbildung	Ausbildung	12:35	
13:35				Hela H. 12:35	Jessy F. 12:35			13:35	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
13:45					Mobility - Power Yoga	Special bis 16:30	Fortbildung	13:45	
14:45					Jessy F. 13:45			14:45	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		Hygienezeit		
14:55			Kindertanz/Ballett (3-5 Jahre)	Rücken Balance	Line Dance 1			Ausbildung	14:55
15:55			Andrea A. Ab März	Heike O. 14:55	Janetta B. 14:55				15:55
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		Hygienezeit		
16:05	Sport für Schwangere	Qi Gong	Kindertanz/Ballett (6-8 Jahre)	FASZIO®	Line Dance 2		Fortbildung	16:05	
17:05	Ina P. 16:05	Michaela K. 16:05	Andrea A. Ab März	Heike O. 16:05	Janetta B. 16:05			17:05	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
17:15	CBW	Rücken Power	Pilates	Zum Dance	Fit Fight Kombi	Salsa Dance 1	Salsa Cubana 1 für Paare	17:15	
18:15	Bentje J. 17:15	Sabine J. 17:15	Harald Z. 17:15	Joaquim R. 17:15	Randy M. 17:15	Jean-Tony S. 17:15	Jean-Tony S. 17:15	18:15	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
18:25	Salsa 1 für Paare	Tanztechnik Standard/ Latein Singles+Paare	Yin Yoga	Kizomba	Ballett für Erwachsene	Rueda Salsa 3 für Paare	Salsa Cubana 2 für Paare	18:25	
19:25	Diana M. 18:25 Denis A.	Jian H. 18:25 Jürgen S.	Harald Z. 18:25	Andreas E./ Katja L. 18:25	Katrin P.-B. 18:25	Jean-Tony S. NEU!	Jean-Tony S. 18:25	19:25	
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
19:35	Salsa 2 90 Min. für Paare	Tanztechnik Standard /Latein Singles+Paare	Pilates	Tango Argentino 1 + 2 für Paare	Jazz Dance 90 Min.			19:35	
20:35		Jian H. 19:35 Jürgen S.	Lancelot L. 19:35	Sonja B. 19:35 Holger R.					20:35
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		Hygienezeit	Hygienezeit		
20:45	Diana M. 19:35 Denis A. - 21:05	Tanztechnik Figuren Singles+Paare	Dance `n Strip	SWING Lindy Hop für Paare	Katrin P.-B. 19:35 - 21:05			20:45	
21:45		Jian H. 20:45 Jürgen S.	Ella B. 20:45	Sonja B. 20:45 Holger R.				21:45	

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand: 1. Quartal 2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

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

Gym 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	Inline Skaten + Hockey	Badminton	Inline Skaten		Badminton	Inline Skaten +Technik	Inline Hockey	10:00
11:30	Marika B. 10:00-11:30	Altug Ü. 10:00-11:30	Markus K. 10:00-11:30	10:00-11:00	Altug Ü. 10:00-11:30	Darja K. 10:00-11:30	Markus K. 10:00-11:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40		Volleyball 1	Best Age Fitness			Inline Skaten für Familien	Inline Skaten für Familien	11:40
12:40		Joachim S. 11:40-12:40	Alexandra L. 11:40-12:40			Darja K. 11:40-12:40	Markus K. 11:40-12:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50		Volleyball 2			Volleyball	Badminton	Volleyball 1	12:50
14:20		Joachim S. 12:50-14:20			Philipp B. 12:50-14:20	Jens B. 12:50-14:20 Björn E.	Matin M. 12:50-14:20	14:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:00		Inline Kids & Teens			Volleyball	Badminton	Volleyball 2	15:00
16:30		Svetlana W. 15:00-16:30			Philipp B. 14:30-16:00	Jens B. 14:30-16:00 Björn E.	Matin M. 14:30-16:00	16:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:40	Badminton Kids & Teens		Badminton Kids & Teens	Fußball 6-11 Jahre	Tough Class	Volleyball	Tough Class	16:40
18:10	Torsten S. 16:40-18:10		Torsten S. 16:40-18:10	Wolfgang P. 16:40-18:10 Daniel J.	Patrick S. 16:10-17:40	Matin M. 16:10-17:40	Melanie S. 16:10-17:40 Mustapha B.	18:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:20	Badminton 1 & 2	Tough Class	Tough Class	Tough Class	Badminton	Badminton	Badminton	18:20
19:50	Torsten S. 18:20-19:50	Izzet P. 18:20-19:50	Agata W. 18:20-19:50	Mustapha B. 18:20-19:50	Haci B. 17:50-19:50	Stefan H. 17:50-20:20 Kayo H.-T.	Kayo H. 17:50-19:50	19:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:00	Inline Skaten	Badminton	Inline Hockey	Badminton	Inline Skaten +Technik		Floorball	20:00
22:00	Jan G. 20:00-22:00	Reinhold V. 20:00-22:00	Markus K. 20:00-22:00	Dieter K. 20:00-22:00	Markus K. 20:00-22:00		Björn M. 20:00-21:30	22:00

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Berliner Tor

Stand: 1. Quartal 2023

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

Halle