

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	<b>BBRP</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Pilates</b>	<b>BBRP</b>	<b>Pilates</b>	<b>BBRP</b>	<b>deepWORK™</b>	10:00
11:00	Angela D. 10:00	Susi W. 10:00	Erma W. 10:00	Jasmin Z. 10:00	Zoya M. 10:00	Brigitte J./ Nicole O. 10:00	Steffi G. 10:00	11:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
11:10	<b>Bodyfit</b>	<b>Tanz &amp; Bewegung</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Fatburner</b>	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>ZUMBA® fitness</b>	11:10
12:10	Angela D. 11:10	Dirk P. 11:10	Erma W. 11:10	Jasmin Z. 11:10	Zoya M. <b>NEU!</b>	Brigitte J./ Nicole O. 11:10	Lina S. 11:10	12:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
12:20	<b>Rücken Power</b>	<b>BBRP</b>	<b>Salsa New Style</b>		<b>Physio Fitness</b>	<b>ZUMBA® fitness</b>	<b>Fit Fight Basic/ Technik</b>	12:20
13:20	Claudia P. 12:20	Dirk P. 12:20	Yair P. 12:20		Angela D. 12:20	Ulrike H./ Julia M. 12:20	Andreas M. 12:20	13:20
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
13:30			<b>ZUMBA® Dance</b>			<b>SALSATION®</b>	<b>Bodyfit</b>	13:30
14:30			Yair P. 13:30			Ulrike H./ Ksenia T. 13:30	Andreas M. 13:30	14:30
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
14:40			<b>Soft-Fitness</b>			<b>BBRP</b>		14:40
15:40			Jochen T. 14:40			Sylvia O./ Angela D. 14:40		15:40
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
15:50	<b>Bodyfit</b>	<b>BBRP</b>	<b>BBRP</b>		<b>Complete Body Workout</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>Salsa-Dance</b>	15:50
16:50	Bianca G. 15:50	Jochen T. 15:50	Jochen T. 15:50		Cindy W./ Nicole St. 15:50	Sylvia O./ Angela D. 15:50	Noa E. 15:50	16:50
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
17:00	<b>BBRP</b>	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Pilates</b>	<b>ZUMBA® fitness</b>	<b>Step 2</b>		<b>Zum-Dance</b>	17:00
18:00	Bianca G. 17:00	Jochen T. 17:00	Renè S. 17:00	Yvonne F. 17:00	Cindy W./ Nicole St. 17:00		Noa E. 17:00	18:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
18:10	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Bodyfit (90 Min.)</b>	<b>BBRP</b>	<b>Tanztechnik Standard/Latein für Einzeltänzer</b>	<b>Salsa Cubana 2 (Für Single)</b>			18:10
19:10	Betina H. 18:10		Frauke R. 18:10	Christian H. & Katia A. 18:10	Jean-Tony S. 18:10			19:10
	<b>Hygienezeit</b>	Gundi D. 18:10	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
19:20	<b>Pilates</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Tanztechnik Standard/Latein für Paare</b>	<b>Salsa Cubana 1 (Für Paare)</b>			19:20
20:20	Betina H. 19:20		Sabine L. 19:20	Christian H. & Katia A. 19:20	Jean-Tony S. 19:20			20:20
	<b>Hygienezeit</b>		<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
20:30				<b>Tanztechnik Figuren für Paare</b>				20:30
21:30				Christian H. & Katia A. 20:30				21:30

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand: 13.03. 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

**Text**

Kurse für Kinder

---

# Gym 1

---

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Babys in Bewegung ab 3 Monate	Pilates	CBW	Beste Age Fitness	BBRP	Complete Body Workout	BBRP	10:30
11:30	Eggert S. 10:30	Valeriya K. 10:30	Guadalupe R. 10:30	Erma W. 10:30	Ricarda H. Bianca G. 10:30	Steffi St./ Svenia O. 10:30	Angela D. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40	Babys in Bewegung ab 3 Monate	Rücken Power	BBRP	Stretch & Relax	Complete Body Workout	Fatburner	Rücken Power	11:40
12:40	Eggert S. 11:40	Valeriya K. 11:40	Guadalupe R. 11:40	Erma W. 11:40	Ricarda H. Bianca G. 11:40	Steffi St./ Svenia O. 11:40	Angela D. 11:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50						Abenteuer Bewegung ~5-8 Jahre		12:50
13:50						Eva K. ab 01.11.		13:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00						Abenteuer Bewegung ~3-6 Jahre		14:00
15:00						Eva K. ab 01.11.		15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:10	ZUMBA® Gold		deepRELAX	Pilates			Standard-Latein 2-3 für Single	15:10
16:10	Susi W. 15:10		Andrea L. <b>NEU!</b>	Babak D. 15:10			Carsten V. Jian H. 15:10	16:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:20	ZUMBA® Fitness		Abenteuer Bewegung ~3-6 Jahre	Kundalini Yoga	Salsa Dance 1 (Für Single)	Tango Argentino 1 für Paare	Tanztechnik Standard/Latein für Single	16:20
17:20	Susi W. 16:20		16:20	Babak D. <b>NEU!</b>	Jean-Tony S. 16:20	Kaija K./ Thomas K. 16:20	Carsten V. Jian H. 16:20	17:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:30	BBRP	Step 1+2	Abenteuer Bewegung ~5-8 Jahre	Complete Body Workout	ZUMBA® fitness	Tango Argentino 2 für Paare	BBRP	17:30
18:30	Nuriye D. 17:30	Cindy W. 17:30	17:30	Betina H. 17:30	Holger D. 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 L.A. Style 2 für Single	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		Salsa L.A. Style 1 (90min) für Single	Tough Class	Salsa 3 für Paare				19:50
20:50		19:50	Sami A. 19:50	Keti N. Gopal V. 19:50				20:50
	Hygienezeit	Keti N. Gopal V. 19:50	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:00		Hygienezeit						21:00
22:00								22:00

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand: 13.03. 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

##### Text

Kurse für Kinder

## Gym 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:45	<b>FASZIO</b>	<b>Power-Yoga</b>	<b>Hatha-Yoga</b>	<b>Pilates</b>	<b>Hatha-Yoga</b>	<b>Power-Yoga</b>	<b>Rücken Power</b>	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 Mahdiah G. 10:45	11:45
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
11:55	<b>Rücken Balance</b>	<b>Yin-Yoga</b>	<b>Yin-Yoga +Meditation</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Kundalini-Yoga</b>	<b>Yin-Yoga</b>	<b>Hatha Yoga</b>	11:55
12:55	Ofelia R. <b>NEU!</b>	Tina P. 11:55	Hela H. 11:55	Frauke R. 11:55	Leslie H. 11:55	Nicole W. 11:55	Andrea M. 11:55 Mahdiah G. 11:55	12:55
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
13:05	<b>Pilates</b>				<b>ZUMBA® fitness</b>	<b>NIA</b>		13:05
14:05	Ofelia R. 13:05				Yair P. 13:05	Petra T. 13:05		14:05
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Specials</b>	
14:15		<b>Hatha-Yoga + Relax</b>	<b>Tai Chi</b>		<b>Pilates</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>		14:15
15:15		Sigrid L. 14:15	Liz G. 14:15		Ofelia R. 14:15	Petra T. 14:15		15:15
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
15:25		<b>Complete Body Workout</b>	<b>Qi Gong</b>		<b>Ballett Workout</b>	<b>Discofox 2 für Paare</b>		15:25
16:25		Birgit P. 15:25	Liz G. 15:25		Guadalupe R. 15:25	Hanna L. 15:25 Björn F. 15:25		16:25
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
16:35	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>ZUMBA® Gold</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Tough Class</b>	<b>Discofox 2+3 für Paare</b>	<b>Flow-Yoga</b>	16:35
17:35	Bärbel M. 16:35	Birgit P. 16:35	Ulrike H. 16:35	Leslie H. <b>NEU!</b>	Guido H. 16:35	Hanna L. 16:35 Björn F. 16:35	Babak D. 16:35	17:35
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
17:45	<b>Power Yoga</b>	<b>Hatha-Yoga 1</b>	<b>ZUMBA® fitness</b>	<b>DeepRELAX</b>	<b>BBRP</b>		<b>Yin Yoga</b>	17:45
18:45	Andrea L. 17:45	Hela H. 17:45	Ulrike H. 17:45	Leslie H. <b>NEU!</b>	Guido H. 17:45		Babak D. 17:45	18:45
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
18:55	<b>Samba/ Samba-Reggae</b>	<b>Hatha-Yoga 2 + Meditation (90 Min.)</b>	<b>Standard-Latein 3 für Paare</b>	<b>BBRP</b>				18:55
19:55	Joaquim R. 18:55		Keti N. 18:55	Gundi D. 18:55				19:55
	<b>Hygienezeit</b>	Hela H. 18:55	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
20:05	<b>Samba/ Samba-Reggae</b>		<b>Standard-Latein 4 für Paare</b>	<b>Complete Body Workout</b>				20:05
21:05	Joaquim R. 20:05	<b>Hygienezeit</b>	Keti N. 20:05	Gundi D. 20:05				21:05
	<b>Hygienezeit</b>		<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
21:15								21:15
22:15								22:15

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center City Nord

Stand: 13.03.2023

#### Legende Sportangebot

##### Keine Angabe

1

2

3

\*

Text

Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene

Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse

Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse

Teilnehmerzahl ist begrenzt

Kurse für Kinder

## Gym 3