

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Mental Balance	Gymnastik	Rücken Power	Qi Gong	Rücken Balance	Rücken Power	Fitness für Mollige	10:30
11:30	Iris K. 10:30	Feline K. 10:30	Eva B. 10:30	Stefan B. 10:30	Ravi Inder S. 10:30	Gabi K./ Dorothee M. 10:30	Werner J./ Angela D. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:50	Rücken Balance	Pilates	Pilates	Physio Fitness	Hatha-Yoga 2	Präventionskurse mit Anmeldung	Rücken Power	11:50
12:50	Iris K. 11:50	Feline K. 11:50	Eva B. 11:50	Stefan B. 11:50	Ravi Inder S. 11:50		Werner J./ Angela D. 11:50	12:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:10		Power Yoga	Hatha-Yoga	Rücken Balance	Pilates	Ballett Workout	Mental Balance	13:10
14:10		Raja F. 13:10	Theda v. L. 13:10	Miriam H. 13:10	Eva B. 13:10	Tatjana W. 13:10	Inga v.D.W./ Asa F. 13:10	14:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:30	Kundalini Yoga	Rücken Power		Pilates	FASZIO®	Hatha Yoga	Stretch & Relax	14:30
15:30	Shelita A. 14:30	Raja F. 14:30		Miriam H. 14:30	Eva B. 14:30	Olaf G. 14:30	Inga v.D.W./ Asa F. 14:30	15:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50	Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre	Hatha Yoga		Hip Hop Kids ab 8 Jahren	SALSATION®	Rücken Power	Pilates	15:50
16:50	Paola O. 15:50	Anna D. 15:50		Julia McC. 15:50	Dany C.P. 15:50	Bettina St./ Eva B. 15:50	Harald Z. 15:50	16:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:10	Feldenkrais	NIA	Soft Fitness	Hip Hop	Rücken Power	Pilates	Hatha-Yoga	17:10
18:10	Rola E. 17:10	Anna D. 17:10	Werner J. 17:10	Julia McC. 17:10	Werner J./ Angela D. 17:10	Bettina St./ Eva B. 17:10	Harald Z. 17:10	18:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:30	Fitness für Mollige	ZUMBA® Fitness	Avi Mea	Power Yoga	Pilates	ZUMBA® Fitness	Ballett für Erwachsene 1	18:30
19:30	Emine S. 18:30	Yair P. 18:30	Werner J. 18:30	Lilija J. 18:30	Werner J./ Angela D. 18:30	Holger D. 18:30	Hédi E. 18:30	19:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50	Stretch & Relax	Qi Gong	SALSATION®	Specials	NIA	Power Yoga	Ballett für Erwachsene 2	19:50
20:50	Emine S. 19:50	Thomas B. 19:50	Linda S. 19:50		Christiane G. 19:50	Sanae D./ Sabine Sch. 19:50	Hédi E. 19:50	20:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:10		Tai Chi	Oriental Dance					
22:10		Thomas B. 21:10	Silvia G. 21:10			Gym 1		22:10

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Altona Bahnhof

Stand 11.10.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	BBRP	Fatburner	Kraftfit ab 20.10.2021	BBRP	Complete Body Workout	SALSATION®	BBRP	10:00
11:00	Szilvia A. 10:00	Annika St. 10:00	Anke W. 10:00	Nelly S. 10:00	Olga F. 10:00	Dany C. P. 10:00	Annika St./ Andrea R. 10:00	11:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:20	Step Fatburner	Complete Body Workout	Bodyfit ab 20.10.2021	Kraftfit	Beckenboden	Complete Body Workout	Step Advanced	11:20
12:20	Szilvia A. 11:20	Annika St. 11:20	Anke W. 11:20	Kathi K. 11:20	Olga F. 11:20	Kathi K. 11:20	Annika St./ Andrea R. 11:20	12:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:40	Complete Body Workout	BBRP	Best Age Fitness	FASZIO®	Complete Body Workout	Fatburner	Complete Body Workout	12:40
13:40	Julia McC. 12:40	Werner J. 12:40	Liudmila V. 12:40	Anna L. 12:40	Olga F. 12:40	Kathi K. 12:40	Mahdieh G./ Sonja L. 12:40	13:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00	Fatburner	Bodyfit	Pilates	BBRP	BBRP	BBRP	Step Fatburner	14:00
15:00	Julia McC. 14:00	Werner J. 14:00	Liudmila V. 14:00	Anna L. 14:00	Feline K. 14:00	Tanja A. 14:00	Mahdieh G./ Sonja L. 14:00	15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:20	Bodyfit	Abenteuer Bewegung 3 - 6 Jahre	BBRP	Complete Body Workout	Step Fatburner	Kraftfit	Complete Body Workout	15:20
16:20	Helena W. 15:20	Bastian H. 15:20	Olga E. 15:20	Elnaz L. 15:20	Feline K. 15:20	Stefan T./ Tanja A. 15:20	Miriam L./ Yvonne G. 15:20	16:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:40	BBRP	Abenteuer Bewegung 7 - 9 Jahre	Bodyfit	BBRP	Kindertanz/Ballett 7-10 Jahre	Standard-Latein 1 für Paare	ZUMBA® Fitness	16:40
17:40	Helena W. 16:40	Bastian H. 16:40	Olga E. 16:40	Elnaz L. 16:40	Paola O. 16:40	Volker S./ Carola C. 16:40	Holger D. 16:40	17:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:00	Tough Class	Complete Body Workout	Disco Party	ZUMBA® Fitness	Complete Body Workout	Standard-Latein 2 für Paare	deepWORK™	18:00
19:00	Werner J. 18:00	Marthe R. 18:00	Thomas H. 18:00	Hanna A. 18:00	Maren S. 18:00	Volker S./ Carola C. 16:40	Ina P./ Werner J. 18:00	19:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:20	Complete Body Workout	Kraftfit	Fit Fight Kombi	deepWORK™	Kraftfit	Standard-Latein 3 für Paare	Salsa 1 für Paare	19:20
20:20	Werner J. 19:20	Stefan T. 19:20	Randy M. 19:20	Werner J. 19:20	Stefan T. 19:20	Volker S./ Carola C. 19:20	René Z./ Anna J. 19:20	20:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:40	Fatburner	Cardiorobic	BBRP	Fit Fight Basic ab 28.10.21	Flow Yoga	Gym 2	Salsa 2 für Paare	20:40
21:40	Lena R. 20:40	Britta M. 20:40	Randy M. 20:40	Naomi W. 20:40	Lucia S. 20:40		René Z./ Anna J. 20:40	21:40

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Altona Bahnhof

Stand 11.10.2021