

SAMSTAG

		GYM
10:00	Start-ups, 80 Min.	3
10:00	Bodyfit	1
10:30	Inline-Skaten 1+2	Halle
10:30	Step Fatburner 1+2	2
11:00	Cardio Power 1	1
11:30	Inline-Skaten 1+2	Halle
11:30	BBRP	2
12:00	Complete Body Workout	1
12:00	Pilates	3
12:30	deepWORK™	2
13:00	Badminton 1, 80 Min.	Halle
13:00	Step Advanced	1
13:00	Stretch & Relax	3
13:30	BBRP	2
14:00	Kraftfit*	1
14:30	Badminton 2, 80 Min.	Halle
14:30	Fit Fight Basic/Technik	2
15:00	Bodyfit	1
15:30	Complete Body Workout	2
16:00	Fitness	1
16:30	ZUMBA®fitness	2
17:00	BBRP	1
17:00	Feldenkrais, 80 Min.	3
17:30	Complete Body Workout	2
18:00	Badminton 1, 80 Min.	Halle
18:00	Kraftfit*	1
18:00	Ballroom Dancing	4
18:30	Power Yoga, 80 Min.	3
19:30	sportspaß Tanzclub, 150 Min.	4
19:00	Step Fatburner 1+2	1
19:30	Badminton 2, 80 Min.	Halle

SONNTAG

		GYM
09:45	Kinderbetreuung bis 12:00	3
10:00	ZUMBA®fitness	Halle
10:00	Cardio Power 2	1
10:30	Complete Body Workout	2
11:00	Inline-Hockey 1+2, Spiel, 80 Min.	Halle
11:00	BBRP	1
11:30	Cardio Power 2	2
12:00	Step Advanced	1
12:00	Power Yoga	3
12:30	Complete Body Workout	2
12:45	Inline-Skaten für Familien 1	Halle
13:00	Bodyfit	1
13:00	Teakwondo 1	3
13:30	Aerobic Simple Dance	2
13:45	Inline-Skaten für Familien 2	Halle
14:00	Kraftfit*	1
14:00	Stretch & Relax	3
14:30	BBRP	2
14:45	Tough Class, 80 Min.	Halle
15:00	Step Fatburner 1+2	1
15:00	Bollydance 1+2	3
15:30	Bodyfit	2
16:00	Complete Body Workout	1
16:15	Volleyball 1, 80 Min.	Halle
16:30	Kraftfit*	2
17:00	Rücken Power + Relax, 80 Min.	3
17:00	Fit Fight Basic/Technik	1
17:30	Cardio Power 1+2	2
17:45	Volleyball 1+2, 80 Min.	Halle
18:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	4
18:30	BBRP	2
18:30	Salsa-Merengue-Bachata 1	3
19:15	Floorball 1+2, 80 Min.	Halle
19:30	Salsa-Merengue-Bachata 2	4
19:30	HIIT, 30 Min.	2
19:30	Hatha-Yoga 1+2, 80 Min.	3

Legende

Kräftigung
 Ausdauer/Kräftigung
 Ausdauer
 Outdoor
 Schwangere/mit Baby

Kinderangebote
 Dance
 Wellness
 Hallensport

● Angebot sehr gut besucht

LEVELS

keine Angabe, für jeden zugänglich

- 1 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Belastung, keine Vorkenntnisse
- 2 Fortgeschrittene, mittlere bis hohe Belastung
- 3 Fortgeschrittene Level 2

Monatliche Beiträge

€ 5,00
Monatlich für Kinder



€ 9,30
Monatlich für Erwachsene



Einmalige Aufnahmegebühr

€ 10,00

H Beitrag Fitness-Studio und Sauna
(Zusätzlich zum Grundbeitrag)

ab € 17,00

Öffnungszeiten aller Center

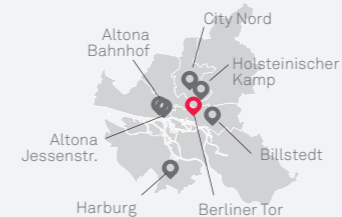
Mo-Fr 09:45 Uhr - 22:30 Uhr

Sa+So 09:45 Uhr - 22:00 Uhr

📍 CENTER BERLINER TOR

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
fon: (040) 41 09 37 0
fax: (040) 41 09 37 11

facebook.com/sportspass



www.sportspass.de

sportspass

www.sportspass.de

sportspass

Gültig ab Oktober 2016

KURSPLAN BERLINER TOR



MONTAG

		GYM
10:00	Power-Yoga	4
10:00	Faszio, 80 Min.	2
10:00	ZUMBA@fitness	Halle
10:30	Pilates, 80 Min.	3
10:30	BBRP	1
11:00	Mama Fitness, bis 3 Jahre	4
11:00	Inline-Skaten 1+2, 80 Min.	Halle
11:30	Step Fatburner 1+2	2
11:30	Tough Class	1
12:00	PNF	3
12:30	Complete Body Workout	2
13:00	Hatha-Yoga 1+2, 80 Min.	3
13:30	Cardio Power 1+2	2
14:00	BBRP	1
14:30	Fitness für Minis 4-6 Jahre, 80 Min.	Halle
14:30	NIA, 80 Min.	3
14:30	BBRP	2
15:00	Cardio Power 1+2	1
15:30	Bauch Express, 30 Min.	2
16:00	Badminton 1, 80 Min.	● Halle
16:00	FASZIO	4
16:00	Rücken Express, 30 Min.	2
16:00	Complete Body Workout	1
16:00	Fit mit Babybauch	3
16:30	Complete Body Workout	2
17:00	Pilates	3
17:00	Bodyfit	1
17:00	ZUMBA@fitness	4
17:30	Badminton 2, 80 Min.	● Halle
17:30	Cardio Power 1	2
18:00	Kraftfit*	● 1
18:00	Tai Chi 1, 80 Min.	3
18:00	Kizomba 1+2	4
18:15	Running 5-10 km	Outdoor
18:30	BBRP	● 2
19:00	Inline-Skaten 1, 80 Min.	● Halle
19:00	Salsa-Merengue-Bachata 3	4
19:00	Cardio Power 1+2	● 1
19:30	Mental Balance	3
19:30	Fit Fight Basic/Technik	2
20:00	Salsa-Merengue-Bachata 2	● 4
20:00	BBRP	● 1
20:30	Inline-Skaten 2, 80 Min.	Halle
20:30	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	3
20:30	deepWORK™	2
21:00	Step Fatburner 1+2	1
21:00	Salsa-Merengue-Bachata 1	4

DIENSTAG

		GYM
10:00	Badminton 1+2, 80 Min.	Halle
10:00	Kundalini-Yoga 1+2, 80 Min.	3
10:00	Step Simple	2
10:00	FASZIO, 80 Min.	4
10:30	Mama Fitness, bis 3 Jahre	1
11:00	Complete Body Workout	2
11:30	Volleyball 1+2, 80 Min.	Halle
11:30	Best Age Fitness	1
11:30	Mama Fitness, Kundalini-Yoga	3
11:30	Mental Balance	4
12:00	deepWORK™	2
12:30	Kundalini-Yoga 1+2, 80 Min.	3
12:30	Pilates	4
13:00	Kraftfit*	1
13:30	BBRP	2
14:00	Bodyfit	1
14:00	Yin-Yoga	3
14:30	Step Simple	2
15:00	Inline-Skaten 4-9 Jahre	Halle
15:00	Kindertanz/Ballett&Rhythmik 4-5 Jahre	4
15:00	Karate Kids 6-9 Jahre	3
15:00	Complete Body Workout	1
15:30	BBRP	2
16:00	Pilates	3
16:00	Kindertanz/Ballett&Rhythmik 6-11 Jahre	4
16:00	Step Fatburner 1+2	1
16:00	Rücken Power	Halle
16:30	Fit Fight Basic/Technik	2
17:00	Volleyball 1+2, 80 Min.	Halle
17:00	Complete Body Workout	1
17:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	3
17:00	Salsa Dance 1+2	4
17:30	Step Fatburner 1+2	● 2
18:00	Standard-Latein 1 für Singles	4
18:00	Fit Fight Kombi	● 1
18:30	BBRP	● 2
18:30	Tough Class, 80 Min.	● Halle
18:30	Rücken Power + Relax, 80 Min.	3
19:00	Standard-Latein 2 für Singles	4
19:00	Kraftfit*	● 1
19:30	Cardio Power 1+2	2
20:00	Badminton 1	● Halle
20:00	Qi Gong, 80 Min.	3
20:00	Rücken Express, 30 Min.	1
20:00	Taekwondo 1+2	4
20:30	Bodyfit	2
20:30	Bauch Express, 30 Min.	1
21:00	Badminton 1+2	Halle
21:00	Complete Body Workout	1
21:00	Teakwondo 1+2	4

MITTWOCH

		GYM
10:00	Inline-Skaten 1+2, 80 Min.	Halle
10:00	Rücken Power + Relax, 80 Min.	4
10:00	Mama Fitness, bis 3 Jahre	1
10:00	Aerobic Simple	2
10:00	NIA	3
11:00	Hatha-Yoga 1, 80 Min.	3
11:00	Complete Body Workout	2
11:00	Pampersgymnastik 3-12 Monate	1
11:30	Avi Mea	4
11:45	Tough Class, 80 Min.	Halle
12:00	Cardio Power 1+2	2
12:30	Hatha-Yoga 2, 80 Min.	3
13:00	Kraftfit*	1
13:00	BBRP	2
13:15	Badminton 1+2, 80 Min.	Halle
14:00	Kindertanz/Ballett&Rhythmik 4-5 Jahre	4
14:00	Cardio Power 1+2	1
14:30	Feldenkrais, 80 Min.	3
15:00	Kindertanz/Ballett&Rhythmik 6-8 Jahre	4
15:00	BBRP	1
15:30	Complete Body Workout	2
16:00	Badminton 6-12 Jahre	Halle
16:00	Videoclipdance 6-10 Jahre	4
16:00	Step Fatburner 2	● 1
16:00	Fitness für Minis 2-4 Jahre	3
16:30	deepWORK™	2
17:00	Complete Body Workout	● 1
17:00	Avi Mea	4
17:00	Pilates	3
17:00	Rücken Power	Halle
17:30	Cardio Power 2	● 2
18:00	Tough Class, 80 Min.	Halle
18:00	ZUMBA@fitness	● 4
18:00	NIA, 80 Min.	3
18:00	Fitness für Mollige	1
18:30	Step Advanced	2
18:30	Running 5-10 km	Outdoor
19:00	Fit Fight Basic/Technik	● 1
19:00	Bauchtanz 1	4
19:25	ZUMBA@fitness	Halle
19:30	Feldenkrais	3
19:30	BBRP	● 2
20:00	Kraftfit*	1
20:00	Bauchtanz 2	4
20:20	Inline-Hockey 2, 80 Min.	● Halle
20:30	Cardio Power 1 + 2	2
20:30	Rücken Power + Relax, 80 Min.	3
21:00	BBRP	1
21:00	Flow-Yoga	4

DONNERSTAG

		GYM
10:00	Complete Body Workout	2
10:00	Sport für Schwangere, Kundalini-Yoga, 80 Min.	3
10:00	Volleyball 1+2, 80 Min.	Halle
10:00	Mama Fitness, bis 3 Jahre	1
10:30	Yogalates	4
11:00	FASZIO, 80 Min.	1
11:00	Cardio Power 1+2	2
11:30	Flow-Yoga	4
11:30	Feldenkrais	3
11:30	Best Age Fitness	Halle
12:00	BBRP	2
12:30	Badminton 1+2, 80 Min.	Halle
13:00	GINGA	2
14:00	BBRP	1
15:30	Fußball 5-8 Jahre	Halle
15:00	Fit Fight Kombi	1
15:00	Pilates	4
15:30	Complete Body Workout	2
16:00	Step Advanced	1
16:00	Salsa Dance 1	4
16:30	Cardio Power 2	2
16:30	Tough Class	Halle
17:00	Kraftfit*	● 1
17:00	Salsa Dance 2	3
17:00	Ballett für Erwachsene 1+2	4
17:30	Volleyball 1+2, 80 Min.	Halle
17:30	BBRP	2
18:00	Zum-Dance	● 4
18:00	Best Age Fitness	1
18:00	Step-Tanz 1+2	3
18:30	Cardio Power 1+2	2
19:00	Tough Class, 80 Min.	● Halle
19:00	Tango Argentino 1	● 4
19:00	Rücken Power	3
19:00	GINGA	1
19:30	Step Simple	2
20:00	Tango Argentino 2	● 4
20:00	Cardio Power 2	1
20:00	Tai Chi 1+2, 80 Min.	3
20:30	Badminton 2, 80 Min.	● Halle
20:30	Kraftfit*	2
21:00	BBRP	1
21:00	Tango Argentino 3	4

FREITAG

		GYM
10:00	BBRP	1
10:00	ZUMBA@fitness	Halle
10:00	Qi Gong	3
10:00	Hatha-Yoga 1	4
10:30	Mama Fitness, bis 3 Jahre	2
11:00	Tai Chi 1	3
11:00	Fit Fight Basic/Technik	1
11:00	Bauch Express, 30 Min.	Halle
11:00	Rücken Power	4
11:30	Badminton 1+2, 80 Min.	Halle
11:30	Complete Body Workout	2
12:00	Yin-Yoga	3
12:30	Cardio Power 1+2	2
13:00	Volleyball 1+2, 80 Min.	Halle
13:00	Bodyfit	1
13:30	Power-Yoga, 80 Min	4
13:30	BBRP	2
14:00	Kraftfit*	1
14:30	Step Advanced	2
15:00	BBRP	1
15:00	Fitness für Minis 2-4 Jahre	3
15:00	Dance'n Strip	4
15:30	Cardio Power 1+2	2
16:00	Pilates	4
16:00	Fitness für Minis 4-6 Jahre	3
16:00	Step Fatburner 1+2	1
16:00	Tough Class	Halle
16:30	Complete Body Workout	2
17:00	Kraftfit*	● 1
17:00	Badminton 1	● Halle
17:00	Rücken Power + Relax, 80 Min.	3
17:00	ZUMBA@fitness	4
17:30	BBRP	2
18:00	Badminton 1+2, 80 Min.	● Halle
18:00	Fit Fight Kombi	● 1
18:00	Hip Hop 1+2	4
18:30	GINGA	2
18:30	Kundalini-Yoga 1, 80 Min.	3
19:00	Ballett für Erwachsene 1+2	4
19:00	Step Advanced	1
19:30	Inline-Skaten 1+2, 80 Min.	Halle
19:30	BBRP	2
20:00	Jazz-Dance 1+2, 80 Min.	4
20:00	Complete Body Workout	1
20:00	Kundalini-Yoga 2, 80 Min.	3
20:30	Cardio Power 1+2	2
21:00	Inline-Hockey 1+2	Halle

* Nur 30 Plätze!