

SAMSTAG

	GYM	
10:00	Fitness	1
10:00	Cardio Power	4
10:00	Running 5-10 km, 90 Min.	Outdoor
10:00	Mama Fitness + Rückbildung	2
10:30	Pilates	3
11:00	BBRP	1
11:00	Complete Body Workout	4
11:00	Mama Fitness	2
11:30	Rücken Power	3
12:00	Bodyfit	1
12:00	Fit Fight Basic/Technik	4
12:30	Sport für Schwangere + Kundalini Yoga, 80 min.	2
12:30	Hatha-Yoga	3
13:00	Step Advanced	1
13:00	Complete Body Workout	4
14:00	Bauch Express, 30 min.	1
14:00	BBRP	4
14:30	HIIT, 30 min.	1
15:00	BBRP	1
15:00	Cardio Power	4
16:00	ZUMBA@fitness	4
16:30	Pilates	2
17:00	Complete Body Workout	4
17:30	FASZIO	2

SONNTAG

	GYM	
10:00	deepWORK™	1
10:00	BBRP	4
10:30	Specials	2
10:30	Hatha-Yoga	3
11:00	Dance'n Fitness Advanced	1
11:00	Cardio Power 2	4
11:30	Pilates	3
12:00	Step Fatburner	1
12:00	Abenteurer Bewegung 1,5-3 Jahre	2
12:00	Complete Body Workout	4
12:30	Avi Mea	3
13:00	Abenteurer Bewegung 4-6 Jahre	2
13:00	BBRP	1
13:00	Fitness	4
13:30	Soft-Fitness	3
14:00	Complete Body Workout	1
14:30	Dance'n Strip	2
14:30	Po Shaping, 30 min.	3
15:00	Step Fatburner	1
15:00	Bauch Express, 30 min.	3
15:30	Hip Hop	2
15:30	Rücken Power	3
16:00	BBRP	4
17:00	Standard-Latein 2	3
17:00	SALSATION®	1
17:00	Tough Class	4
18:00	Standard-Latein 1 + Singles	1
18:00	Pilates	3
19:00	Ballett für Erwachsene	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

Monatliche Beiträge

€ 5,50
 Monatlich für Kinder



€ 9,90
 Monatlich für Erwachsene



Einmalige Aufnahmegebühr € 10,00

H Beitrag Fitness-Studio und Sauna (Zusätzlich zum Grundbeitrag) ab € 17,00

Öffnungszeiten aller Center

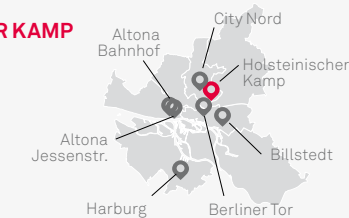
Mo-Fr 09:45 Uhr – 22:30 Uhr

Sa 09:45 Uhr – 21:00 Uhr

So 09:45 Uhr – 22:00 Uhr

📍 CENTER HOLSTEINISCHER KAMP

Holsteinischer Kamp 87
 22081 Hamburg
 fon: (040) 29 16 61
 fax: (040) 20 97 88 09



www.sportspass.de

sportspaß

www.sportspass.de

sportspaß

facebook.com/sportspass

instagram.com/sportspass_hh

Gültig ab April 2018



