

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	Mama Fitness (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	Pilates	Mama Fitness (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	Beckenboden	Rücken Power	Yin- Yoga	Hartha-Yoga	10:00
10:30	Anna G. 10:00	Liudmyla V. 10:00	Sarah Sch. 10:00	Ofelia R. 10:00	Sylvia B. 10:00	Dagmar B. / Irene F. 10:00	Ina P./ Petra M. 10:00	10:30
11:00	Gymnastik	Gymnastik	Best Age Fitness	Pilates	FASZIO	Rücken Power	Power-Yoga	11:00
11:30	Anna G. 11:00	Liudmyla V. 11:00	Sarah Sch. 11:00	Ofelia R. 11:00	Sylvia B. 11:00	Dagmar B. / Irene F. 11:00	Ina P./ Petra M. 11:00	11:30
12:00	Pilates	Physio Fitness	Feldenkrais	deepRelax	Gymnastik			12:00
12:30	Raja F. 12:00	Christian F. 12:00	Ulrike Sch. 12:00	Sigrid Jo. 12:00	Mari O. 12:00			12:30
13:00	Power-Yoga	Qi Gong	Yin-Yoga	Yin-Yoga	Pilates			13:00
13:30	Raja F. 13:00	Christian F. 13:00	Cornelia R. 13:00	Sigrid Jo. 13:00	Mari O. 13:00			13:30
14:00						ZUMBA® fitness		14:00
14:30						Holger D. 14:00		14:30
15:00	ZUMBA® fitness		Pilates			Hatha-Yoga		15:00
15:30	Hanna A. 15:00		Angela E. 15:00			Michael K. 15:00		15:30
16:00	Yogalates	Oriental-Dance	FASZIO	Hip Hop 8 - 12 Jahre	Power-Yoga	Yogalates		16:00
16:30	Theda v. L. 16:00	Asa F. 16:00	Sigrid Jo. 16:00	Julia McC. 16:00	Irene F. 16:00	N. N. / Asa F. 16:00	Pilates	16:30
17:00	Rücken Power	ZUMBA® fitness	Kundalini-Yoga	Hip Hop	Physio Fitness	Mental Balance	Saskia B./ Emine S. 16:30	17:00
17:30	Theda v. L. 17:00	Plinio M. R. I. 17:00	Sigrid Jo. 17:00	Julia McC. 17:00	Irene F. 17:00	N. N./ Asa F. 17:00	Stretch & Relax	17:30
18:00	Pilates	Rücken Balance	ZUMBA® fitness	Avi Mea	Pilates	Hatha-Yoga 80 min.	Saskia B./ Emine S. 17:30	18:00
18:30	Kristina S. 18:00	Cornelia M. 18:00	Anne B. 18:00	Anke W. 18:00	Imke W. 18:00		Salsa 1 L.A. Style	18:30
19:00	FASZIO	Pilates	Pilates	HIIT	Hatha-Yoga +Meditation	Cornelia R./ Andrej D. 18:00	Cesar S./ Janina K. 18:30	19:00
19:30	Kristina S. 19:00	Cornelia M. 19:00	Anne B. 19:00	Anke W. 19:00	Imke W. 19:00		Salsa 2 L.A. Style	19:30
20:00	Tango Argentino 1	STRONG by Zumba®	Hatha-Yoga 80 min.	Discofox 1 Singles	Kizomba		Cesar S./ Janina K. 19:30	20:00
20:30	Maike C./ Rainer K. 20:00	Alexander W. 20:00		Angela B. 20:00	Victoria W./ Andreas E. 20:00			20:30
21:00	Tango Argentino 2		Cornelia R. 20:00	Discofox 2				21:00
21:30	Maike C./ Rainer K. 21:00			Angela B. 21:00				21:30

Gym 1

● Angebot sehr gut besucht

sportspaß-Center Altona Jessenstraße

Stand März 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
10:00								10:00	
10:30	Kraftfit Technik 80min	ZUMBA® fitness	Complete Body Workout	Soft Fitness	Best Age Fitness	BBRP	Complete Body Workout	10:30	
11:00		Hanna A. 10:30	Katharina V. 10:30	Sabine S. 10:30	Theda v. L. 10:30	Kathleen K. 10:30	Luisa G./ Tanja A. 10:30	11:00	
11:30		Julija B. 10:30	BBRP	Fatburner	Complete Body Workout	Kraftfit 30 Plätze*	Bodyfit	Bodyfit	11:30
12:00			Hanna A. 11:30	Katharina V. 11:30	Sabine S. 11:30	Nadja A. 11:30	Kathleen K. 11:30	Luisa G./ Tanja A. 11:30	12:00
12:30					deep WORK™	Complete Body Workout	Kraftfit 30 Plätze*	12:30	
13:00					Nadja A. 12:30	Stefan I./ Tanja A. 12:30	Stefan I./ Mahdiah G. 12:30	13:00	
13:30						Kraftfit 30 Plätze*	BBRP	13:30	
14:00						Stefan T./ Tanja A. 13:30	Stefan T./ Mahdiah G. 13:30	14:00	
14:30						Pilates (ab 18.04) Anmeldung ausschließlich über AOK		14:30	
15:00								15:00	
15:30					Po Shaping Angela D. 15:30	Tanja A. 14:30		15:30	
16:00				Kraftfit 30 Plätze*	Bauch-Express Angela D. 16:00	TK- RückenTraining (ab 18.04)		16:00	
16:30	Complete Body Workout	Kraftfit 30 Plätze*	BBRP	Complete Body Workout	BBRP		Specials Termine s. Programmheft	16:30	
17:00	Monique S. 16:30	Aslihan S. 16:30	Kristina S. 16:30	N. N. 16:30	Angela D. 16:30	Tanja A. 15:30		17:00	
17:30	BBRP	deep WORK™	Kraftfit 30 Plätze*	deep WORK™	Tough Class			17:30	
18:00	Monique S. 17:30	Catherine A. 17:30	Kristina S. 17:30	Birgit H. 17:30	Ramon A. 17:30		Complete Body Workout	18:00	
18:30	Complete Body Workout	Tough Class	Fatburner	BBRP	Complete Body Workout	Discofox 1 +Singles	Liane D./ N. N. 18:00	18:30	
19:00	Henriette M. 18:30	Catherine A. 18:30	Bentje J./ Eva Sch. 18:30	Birgit H. 18:30	Ramon A. 18:30	Wilhelm S./ Carola C. 18:30	Rücken Power	19:00	
19:30	Step Fatburner	HIIT	BBRP	Bodyfit	Kraftfit 30 Plätze*	Standard-Latein 1 +Singles	Liane D./ N. N. 19:00	19:30	
20:00	Henriette M. 19:30	Bianca G. 19:30	Bentje J./ Eva Sch. 19:30	Dursun C. 19:30	Kristina S. 19:30	Wilhelm S./ Carola C. 19:30		20:00	
20:30	Oriental-Dance	BBRP	Kraftfit 30 Plätze*	Complete Body Workout		Gym 2		20:30	
21:00	Silvia G. 20:30	Bianca G. 20:30	Kathleen K. 20:30	Dursun C. 20:30					21:00
21:30									21:30

* Teilnehmerkarte 90 Min. vor Angebotsbeginn an der Rezeption erhältlich

● Angebot sehr gut besucht

sportspañ-Center Altona Jessenstraße

Stand März 2020