

Wochentag	Angebot	Uhrzeit	Ort / Treffpunkt
Montag	Breath Walk	10:00 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Montag	Mama Fitness	10:00 Uhr	Altona: Spielplatz Kreuzung Schomburgstraße/Virchowstraße
Montag	Gymnastik	11:00 Uhr	Altona: Spielplatz Kreuzung Schomburgstraße/Virchowstraße
Montag	BBRP	10:00 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Montag	Rücken Balance	11:00 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Montag	Power Yoga	11:00 Uhr	Hammer Park: Parkeingang Sievekingsallee
Montag	Pilates	12:00 Uhr	Hammer Park: Parkeingang Sievekingsallee
Montag	CBW	11:00 Uhr	Heiligengeistfeld: U Bahn St. Pauli, Ausgang Heiligengeistfeld
Montag	Bodyfit	12:00 Uhr	Heiligengeistfeld: U Bahn St. Pauli, Ausgang Heiligengeistfeld
Montag	Soft-Fitness	12:00 Uhr	Schanzenpark: Mövenpick Hotel
Montag	Pilates	13:00 Uhr	Schanzenpark: Mövenpick Hotel
Montag	Tough Class	16:00 Uhr	Heiligengeistfeld: U Bahn St. Pauli, Ausgang Heiligengeistfeld
Montag	Rücken Balance	16:00 Uhr	Jenischpark: Jenischhaus
Montag	Stretch & Relax	17:00 Uhr	Jenischpark: Jenischhaus
Montag	deepWORK	17:00 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Montag	Tough Class	18:00 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Montag	Nordic Walking/Walking (90 Min.)	18:00 Uhr	AlsterCliff: Fährdamm 13, 20148 Hamburg
Montag	Walking (+ Workout) 80 Min.	18:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Montag	Running 5-10 km (90 Min.)	18:15 Uhr	Haus der Gerichte, Lübeckertordamm 4, 20099 Hamburg
Montag	Running für Anfänger (60 Min.)	18:30 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Montag	Running 5-8 km (90 Min.)	19:30 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Montag	Power Yoga 80 Min.	19:30 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Dienstag	Nordic Walking/Walking (120 Min.)	10:00 Uhr	Alsterperle: Eduard-Rhein-Ufer 1, 22087 Hamburg
Dienstag	Nordic Walking / Walking (90 Min.)	10:00 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Dienstag	CBW	10:00 Uhr	Mühlenteichpark: Eingang Spielplatz
Dienstag	Fatburner	11:00 Uhr	Mühlenteichpark: Eingang Spielplatz
Dienstag	Urban Workout 80 min.	10:30 Uhr	Stadtpark: Café Nordstern am Planetarium
Dienstag	Yogalates 80 Min.	11:00 Uhr	Teetzpark: Café Alsterwiesen
Dienstag	Soft-Fitness	11:00 Uhr	Schanzenpark: Mövenpick Hotel
Dienstag	Pilates	12:00 Uhr	Schanzenpark: Mövenpick Hotel
Dienstag	Fit Fight	16:00 Uhr	Thörls Park: Parkeingang ggü. U Burgstraße
Dienstag	Yoga mit Entspanng 80 Min.	16:00 Uhr	Johannes-Prassek-Park: Parkeingang ggü. Brücke
Dienstag	Bodyfit	17:00 Uhr	Wilhelmsburger Inselpark: Parkeingang vor dem Wälderhaus
Dienstag	CBW	18:00 Uhr	Wilhelmsburger Inselpark: Parkeingang vor dem Wälderhaus
Dienstag	Pilates	17:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Dienstag	Hatha-Yoga	18:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Dienstag	Running 10 km	17:30 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Dienstag	Nordic Walking/Walking (90 Min.)	18:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Dienstag	Tough Class	18:00 Uhr	Eilbekpark: Spielplatz Friedrichsberger Straße
Dienstag	BBRP	19:00 Uhr	Eilbekpark: Spielplatz Friedrichsberger Straße
Dienstag	CBW	18:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Dienstag	HIIT	19:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Dienstag	Bodyfit	18:30 Uhr	City Nord: Treppen am Durchgang zur Grünanlage, Mexikoring 33, 22297 Hamburg
Mittwoch	Breath Walk	10:00 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Mittwoch	Gymnastik	10:00 Uhr	City Nord: Treppen am Durchgang zur Grünanlage, Mexikoring 33, 22297 Hamburg
Mittwoch	Best Age Fitness	11:00 Uhr	City Nord: Treppen am Durchgang zur Grünanlage, Mexikoring 33, 22297 Hamburg
Mittwoch	CBW	11:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Mittwoch	Rücken Power	12:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Mittwoch	Pilates	11:00 Uhr	Jenischpark: Jenischhaus
Mittwoch	Feldenkrais	12:00 Uhr	Jenischpark: Jenischhaus
Mittwoch	FASZIO	14:00 Uhr	Schleidenpark (Biedermannplatz): Planschbecken
Mittwoch	PNF	15:00 Uhr	Schleidenpark (Biedermannplatz): Planschbecken
Mittwoch	Tai Chi	15:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Mittwoch	Qi Gong	16:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Mittwoch	BBRP	16:30 Uhr	Stadtpark: Eisbär Skulptur
Mittwoch	Po-Shaping	17:30 Uhr	Stadtpark: Eisbär Skulptur
Mittwoch	Urban Workout (90 Min.)	17:00 Uhr	St. Georg: Haus der Gerichte
Mittwoch	HIIT	17:30 Uhr	Wallanlagen/Planten un Blumen: U-Bahn St. Pauli, Ausgang Reeperbahn
Mittwoch	CBW	18:00 Uhr	Thörls Park: Parkeingang ggü. U Burgstraße
Mittwoch	Bodyfit	19:00 Uhr	Thörls Park: Parkeingang ggü. U Burgstraße
Mittwoch	Urban Workout	18:30 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Mittwoch	Urban Workout (90 Min.)	18:30 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Mittwoch	Hatha-Yoga	19:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Mittwoch	CBW	20:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Donnerstag	Nordic Walking / Walking (90 Min.)	10:00 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Donnerstag	BBRP	10:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Donnerstag	Rücken Power	11:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Donnerstag	Balance Walken 80 Min.	11:00 Uhr	Öjendorfer Park: Parkplatz Kreuzung Reinskamp/Driftredder
Donnerstag	Pilates	15:00 Uhr	Johannes-Prassek-Park: Parkeingang ggü. Brücke
Donnerstag	Hatha-Yoga	16:00 Uhr	Johannes-Prassek-Park: Parkeingang ggü. Brücke
Donnerstag	Running 12-20 km (120 Min.)	17:30 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)

Donnerstag	Running Beginner (6 Wochen), dann Running 5 km (60 Min.)	18:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Donnerstag	Urban Workout (90 Min.)	18:00 Uhr	Eilbekpark: Spielplatz Friedrichsberger Straße
Donnerstag	Pilates	18:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Donnerstag	BBRP	19:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Donnerstag	CBW	18:00 Uhr	Thörls Park: Parkeingang ggü. U Burgstraße
Donnerstag	Tough Class	19:00 Uhr	Thörls Park: Parkeingang ggü. U Burgstraße
Freitag	Mama Fitness	10:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Freitag	Breath Walk	10:00 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Freitag	CBW	10:00 Uhr	Stadtpark: Eisbär Skulptur
Freitag	Bodyfit	11:00 Uhr	Stadtpark: Eisbär Skulptur
Freitag	Urban Workout	12:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Freitag	BBRP	12:30 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Freitag	Physio Fitness	13:30 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Freitag	Tai Chi	13:15 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Freitag	Vinyasa-Yoga	16:00 Uhr	Elbberg Campus: Elbberg 6a, 22767 Hamburg
Freitag	Power-Yoga	17:00 Uhr	Elbberg Campus: Elbberg 6a, 22767 Hamburg
Freitag	CBW	16:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Freitag	Fatburner	17:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Freitag	Pilates	17:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Freitag	Power-Yoga	18:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Samstag	Running 5-10 km (90 Min.)	10:00 Uhr	Eilbekpark: Spielplatz Friedrichsberger Straße
Samstag	Hatha Yoga	10:00 Uhr	Elbberg Campus: Elbberg 6a, 22767 Hamburg
Samstag	Vinyasa Yoga	11:00 Uhr	Elbberg Campus: Elbberg 6a, 22767 Hamburg
Samstag	CBW	11:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Samstag	Tough Class	12:00 Uhr	Harburger Stadtpark: Buhaltestelle Freizeitbad MidSommerland
Samstag	BBRP	11:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Samstag	Bodyfit	12:00 Uhr	Jacobipark: Parkeingang Tonistraße
Samstag	Pilates	15:00 Uhr	Schanzenpark: Mövenpick Hotel
Samstag	Workout	16:00 Uhr	Schanzenpark: Mövenpick Hotel
Sonntag	BBRP	10:00 Uhr	Stadtpark: Eisbär Skulptur
Sonntag	Fatburner	11:00 Uhr	Stadtpark: Eisbär Skulptur
Sonntag	Pilates	11:00 Uhr	Jenischpark: Jenischhaus
Sonntag	Rücken Power	12:00 Uhr	Jenischpark: Jenischhaus
Sonntag	Hatha-Yoga 80 Min.	12:00 Uhr	City Nord: Kita City Nord (am Fuße der Manilabrücke)
Sonntag	Urban Workout (90 Min.)	15:00 Uhr	Altonaer Balkon: Maritim Gerhard Brandes Skulptur
Sonntag	Fit Fight	16:00 Uhr	Thörls Park: Parkeingang ggü. U Burgstraße
Sonntag	Tough Class	17:00 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord
Sonntag	Urban Workout 80 Min.	18:00 Uhr	Stadtpark: Fußgängerbrücke Jahnring / City Nord