

# Gym 1, Center Altona

Stand: 2. Quartal 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>NEU! 07.05</i> Olivia V. 08:00		<b>Hatha Yoga</b> Anke W. 07:30			
	<b>Kundalini Yoga &amp; Meditation</b> 09:00 Andrea S. 80 Minuten					
<b>Mental Balance</b> Iris K. 10:30	<b>Gymnastik</b> Feline K. 10:30	<b>Rücken Power</b> Eva B. 10:30	<b>Qi Gong</b> Stefan B. 10:30	<b>Rücken Balance</b> Taruna S. 10:15	<b>Rücken Balance</b> Ayse H. 10:30 Yvonne G. 10:30	<b>Soft Fitness</b>
<b>Rücken Balance</b> Iris K. 11:30	<b>Pilates</b> Feline K. 11:30	<b>Pilates</b> Eva B. 11:30	<b>Physio Fitness</b> Stefan B. 11:30	<b>Hatha Yoga 2</b> Taruna S. 11:15	Jennifer L. 11:00	<b>Rücken Power</b> Ayse H. 11:30 Yvonne G. 11:30
<b>Hatha Yoga</b> Petra M. 12:30	<b>Power Yoga</b> Irene F. 12:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> Liudmyla V. 12:30	<b>Rücken Balance</b> Olga F. 12:30	<b>Pilates</b> Eva B. 12:30	<b>Ballett Workout</b> Tatjana W. 12:30	<b>Mental Balance</b> Inga v.d.W. 12:30 Andrea M. 12:30
<b>Yin Yoga</b> Petra M. 13:30	<b>Rücken Power</b> Irene F. 13:30	<b>Yogalates</b> Liudmyla V. 13:30	<b>Pilates</b> Olga F. 13:30	<b>FASZIO®</b> Eva B. 13:30	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b> Inga v.d.W. 13:30 Andrea M. 13:30
<b>Kundalini Yoga</b> Shelita A. 14:30	<b>Modern Dance Contemporary</b> Sandra V. 14:30	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> Irene F. 14:30		<b>Mental Balance</b> Jennifer L. 14:30	Olaf G. 13:30 80 Minuten <b>Yin Yoga &amp; Meditation</b> 25 Minuten Olaf G. 14:55	
<b>Soft Fitness</b> Sylke S. 15:30	<b>Kundalini Yoga</b> Susanne K. 15:30		<b>Ballett für Kinder ab 5 Jahren</b> <i>NEU! 21.03</i> Lira M. 15:30	<b>Salsation®</b> Jenny M. 15:30	<b>Rücken Power</b> Ayse H. 15:30 Eva B. 15:30	
<b>Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre</b> Paola O. 16:30	<b>Hatha Yoga</b> Anna D. 16:30	<b>Soft Fitness</b> Werner J. 16:30	<b>Hip Hop Kids ab 8 Jahren</b> Joel F. 16:30	<b>Rücken Power</b> Tatjana K. 16:30	<b>Pilates</b> Ayse H. 16:30 Eva B. 16:30	<b>Hatha Yoga</b> Harald Z. 16:30 Anna B. 16:30
<b>Feldenkrais</b> Rola E. 17:30	<b>NIA</b> Anna D. 17:30	<b>Avi Mea</b> Werner J. 17:30	<b>Hip Hop</b> Joel F. 17:30	<b>Pilates</b> Tatjana K. 17:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Holger D. 17:30	<b>Ballett 1 für Erwachsene</b> Hédi E. 17:30
<b>Pilates</b> Ayse H. 18:30 Iris B. 18:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Yair P. 18:30	<b>twerXout® für Frauen</b> Linda S. 18:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Natalia E. 18:30	<b>NIA</b> Christiane G. 18:30	<b>Pilates</b> Susanne S. 18:30	<b>Ballett 2 für Erwachsene</b> Hédi E. 18:30
<b>Stretch &amp; Relax</b> Ayse H. 19:30 Iris B. 19:30	<b>Qi Gong</b> Martin F. 19:30	<b>Pilates</b> Ayse H. 19:30 Iris B. 19:30	<b>Rückenfit &amp; Entspannung</b>	<b>Flow Yoga</b> Petra M. 19:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> Susanne S. 19:30	<b>Fit Fight Basic/Technik</b> <i>NEU! 05.05.</i> Naomi W. 19:30
<b>Salsation®</b> Dany 20:30	<b>Tai Chi</b> Martin F. 20:30	<b>Ballett 1 &amp; 2</b> Sandra V. 20:30	Ayse H. 19:30 Iris B. 80 Minuten			

**Legende:** Keine Angabe: Neu- und Wiedersteiger\*Innen sowie Fortgeschrittene; 1: Neu- und Wiedersteiger\*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; 2: Fortgeschrittene Anfänger\*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; \* Teilnehmer\*Innenzahl ist begrenzt.

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

# Gym 2, Center Altona

Stand: 2. Quartal 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Pilates</b> <i>Maren S. 08:00</i>		<b>Präventionskurs Hatha Yoga</b> <span style="color: green;">NEU! 25.04</span> <i>Marén S. 08:00</i>			
	<b>Soft Fitness</b> <i>Maryam M. 09:00</i>		<b>Kraftfit*</b> <i>Kathi K. 09:00</i>			
<b>BBRP</b> <i>Kathi K. 10:00</i>	<b>STRONG Nation™</b> <span style="color: green;">NEU!</span> <i>Ulrike R. 10:00</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Anke W. 10:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Kathi K. 10:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Olga F. 10:00</i>	<b>Salsation®</b> <i>Dany 10:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Nelly S. Wencke K. 10:00</i>
<b>Kraftfit*</b> <i>Kathi K. 11:00</i>	<b>ZUMBA® Fitness Toning</b> <span style="color: green;">NEU!</span> <i>Ulrike R. 11:00</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Jennifer L. 11:00</i>		<b>Beckenboden</b> <i>Olga F. 11:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Vanessa D. 11:00</i>	<b>Step 3</b> <i>Gloria B. Andrea R. 11:00</i>
<b>Complete Body Workout</b> <i>Maryam M. 12:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Anqela D. 12:15</i>	<b>Cardiorobic</b> <span style="color: green;">NEU! 17.04.</span> <i>Jennifer L. 12:00</i>	<b>FASZIO®</b> <i>Anna L. 12:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Olga F. 12:00</i>	<b>Fatburner</b> <i>Gaia C. 12:00</i>	
<b>Bodyfit</b> <i>Feline K. 13:00</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>auf Ukrainisch/Englisch</i> <i>Sophia L. 13:15</i>		<b>Complete Body Workout</b> <i>Sabine S. 13:00</i>		<b>BBRP</b> <i>Gaia C. 13:00</i>	
<b>Rücken Power</b> <i>Feline K. 14:00</i>					<b>Bodyfit</b> <i>Nelly S. 14:00</i>	
				<b>Hatha Yoga &amp; Relax</b> <i>Sigrid L. 15:00 80 Minuten</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 15:00</i>	
	<b>deepWork™</b> <span style="color: green;">NEU! 02.04.</span> <i>Marén S. 16:00</i>	<b>Kraftfit*</b> <span style="color: green;">NEU! 03.04.</span> <i>Stefan T. 16:00</i>	<b>Bauch Express</b> <i>25 Minuten</i> <i>Marén S. 16:30</i>		<b>Standard-Latein 1</b> <i>für Paare</i> <i>Christian H. Katja A. 16:00</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Holger D. 16:00</i>
<b>Tough Class</b> <i>Werner J. 17:00</i>	<b>CBW</b> <i>Nelly S. 17:00</i>	<b>Step 2</b> <i>Thomas H. 17:00</i>	<b>Fatburner</b> <i>Marén S. 17:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Marén S. 17:00</i>	<b>Standard-Latein 2</b> <i>für Paare</i> <i>Christian H. Katja A. 17:00</i>	<b>deepWork™</b> <i>Werner J. 17:00</i>
<b>Complete Body Workout</b> <i>Werner J. 18:00</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Stefan T. 18:00</i>	<b>Disco Party</b> <i>Thomas H. 18:00</i>	<b>deepWork™</b> <i>Werner J. 18:00</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Stefan T. 18:00</i>	<b>Standard-Latein 3</b> <i>für Paare</i> <i>Christian H. Katja A. 18:00</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Werner J. 18:00</i>
<b>Fatburner</b> <i>Lena R. 19:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Britta M. 19:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Randy M. 19:00</i>	<b>Power Yoga</b> <i>Lilija J. 19:00 80 Minuten</i>	<b>Street Dance für Erwachsene</b> <i>Joel F. 19:00 80 Minuten</i>		<b>Salsa 1</b> <span style="color: red;">für Singles</span> <i>Maria S. 19:00</i>
<b>BBRP</b> <i>Lena R. 20:00</i>	<b>Cardiorobic</b> <i>Britta M. 20:00</i>	<b>Fit Fight Kombi</b> <i>Randy M. 20:00</i>	<b>twerXout®</b> <span style="color: green;">für Frauen</span> <span style="color: green;">NEU! 21.03</span> <i>Patricia V. 20:30</i>			<b>Salsa 2</b> <span style="color: red;">für Singles</span> <i>Maria S. 20:00</i>

**Legende:** Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger\*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; \* Teilnehmer\*Innenzahl ist begrenzt.