



# Gym 1, Center Billstedt



Stand: 01.05.2024

| Montag                                     | Dienstag                                     | Mittwoch   | Donnerstag                                     | Freitag  | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|--|--|---------|---------|
|  | <b>Rücken Power</b><br>09:00 Sandra H. 09:00 |  |  | 09:00  | 09:00   | / / /   |
| 10:00                                      | <b>Bodyfit</b><br>Sandra H. 10:00            | <b>Physio Fitness</b><br>Erma W. 10:00                               | <b>Zumba® Fitness</b><br>Yair P. 10:00         | <b>Pilates</b><br>Guadalupe R. 10:00           | / / /   | / / /   |
| 11:00                                      |  | <b>Best Age Fitness</b><br>Erma W. 11:00                             | <b>Salsa Dance</b><br>Yair P. 11:00            | <b>CBW</b><br>Guadalupe R. 11:00               | / / /   | / / /   |
| 12:00                                      |  |  | <b>Bodyfit</b><br>Tanja N. 12:00               | <b>Kraftfit</b><br>Marcus K. 12:00             | / / /   | / / /   |
| / / /                                      | / / /  | / / /  | / / /  | / / /  | / / /   | / / /   |
| / / /                                      | / / /  | / / /  | / / /  | / / /  | / / /   | / / /   |
| / / /                                      | / / /  | / / /  | / / /  | / / /  | / / /   | / / /   |
| <b>CBW</b><br>Bettina G. 16:00             | <b>BBRP</b><br>Yasmin K. 16:00               | <b>Dance 4 Kids</b><br>5-8 Jahre<br>Neu ab 8.5.<br>Adrijana L. 16:00 |  | <b>Bodyfit</b><br>Anja R. 16:00<br><i>Neu!</i> | / / /   | / / /   |
| <b>Fit Fight Basic</b><br>Bettina G. 17:00 | <b>CBW</b><br>Yasmin K. 17:00                | <b>Fatburner</b><br>Marcus K. 17:00                                  | <b>Zumba® Fitness</b><br>Carla B. 17:00        | <b>Best Age Fitness</b><br>Gundi D. 17:00      | / / /   | / / /   |
| <b>Rücken Power</b><br>Jessica M. 18:00    | <b>Tough Class</b><br>Janina B. 18:00        | <b>Kraftfit*</b><br>Tanja N. 18:00                                   | <b>BBRP</b><br>Jessica M. 18:00                | <b>Fatburner</b><br>Gundi D. 18:00             | / / /   | / / /   |
| <b>Retro Fit</b><br>Jessica M. 19:00       | <b>Bodyfit</b><br>Janina B. 19:00            | <b>BBRP</b><br>Nuriye D. 19:00                                       | <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Jessica M. 19:00 | <b>CBW</b><br>Jessica M. 19:00                 | / / /   | / / /   |

**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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!



# Gym 2, Center Billstedt



Stand: 01.05.2024

| Montag  | Dienstag                               | Mittwoch                           | Donnerstag  | Freitag                        | Samstag | Sonntag |
|---|--|------------------------------------|---|--------------------------------|---------|---------|
| 09:30   | 09:30                                  | 09:30                              | 09:30   | 09:30                          | / / /   | / / /   |
| 10:30   | <b>Physio Fitness</b><br>Erma W. 10:15 | 10:30                              | 10:30   | 10:30                          | / / /   | / / /   |
| 11:30   | <b>Soft Fitness</b><br>Erma W. 11:15   | 11:30                              | 11:30   | 11:30                          | / / /   | / / /   |
| / / /   | / / /                                  | / / /                              | / / /   | / / /                          | / / /   | / / /   |
| / / /   | / / /                                  | / / /                              | / / /   | / / /                          | / / /   | / / /   |
| / / /   | / / /                                  | / / /                              | / / /   | / / /                          | / / /   | / / /   |
| 16:30   | 16:30                                  | 16:30                              | 16:30   | <b>Line Dance 1</b>            | / / /   | / / /   |
| 17:30   | 17:30                                  |                                    | 17:30   | Janetta B. 16:30<br>80 Minuten | / / /   | / / /   |
| <b>Salsa 2</b><br>für Paare<br>Diana M. 18:30<br>80 Minuten | 18:30                                  | <b>Yin Yoga</b><br>Harald Z. 18:15 | <b>Kizomba</b><br>Andreas E.<br>Victoria W. 18:30 | Janetta B. 18:00<br>80 Minuten | / / /   | / / /   |

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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



# Gym 3, Center Billstedt



Stand: 01.05.2024

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch                                     | Donnerstag   | Freitag  | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|---------|---------|
| <b>Pilates</b><br>Agostinho G. 09:15                    |  | <b>BBRP</b><br>Ricarda H. 09:15              |  |  | / / /   | / / /   |
| <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Agostinho G. 10:15        | <b>Qi Gong</b><br>Tuan N. 10:15                                  | <b>Step 1</b><br>Ricarda H. 10:15            | <b>Babys in Bewegung</b><br>8-24 Monate<br>Eggert S. 10:15 | <b>Rücken Balance</b><br>Juliane K. 10:15                                  | / / /   | / / /   |
| <b>Power Yoga</b><br>Jessy F. 11:15                     |  |  | <b>Babys in Bewegung</b><br>3-12 Monate<br>Eggert S. 11:15 | <b>Qi Gong</b><br>Juliane K. 11:15   | / / /   | / / /   |
|   |  | <b>Flow Yoga</b><br>Mahdieh G. 12:15         |  | <b>NIA</b><br>Laura A. 12:15   | / / /   | / / /   |
| / / /   | / / /  | / / /  | / / /  | / / /  | / / /   | / / /   |
| / / /   | / / /  | / / /  | / / /  | / / /  | / / /   | / / /   |
| / / /   | / / /  | / / /  | / / /  | / / /  | / / /   | / / /   |
| <b>Selbstverteidigung für Teens</b><br>Hassan N. 16:15  | <b>FASZIO®</b><br>Andrea V. 16:15                                | <b>Soft Fitness</b><br>Sabine M. 16:15       | <b>Hatha Yoga</b><br>16:15<br>Lancelot v. G. 100 Minuten   | <b>Abenteuer Bewegung</b><br>3-6 Jahre<br>Neu ab 3.5.<br>Adrijana L. 16:15 | / / /   | / / /   |
| <b>Selbstverteidigung für Frauen</b><br>Hassan N. 17:15 | <b>Pilates</b><br>Andrea V. 17:15                                | <b>Yogalates</b><br>Sylvia W. 17:15          |  | <b>Salsa Dance</b><br>Stefanie S. 17:15                                    | / / /   | / / /   |
| <b>SALSATION®</b><br>Julia I. 18:15                     | <b>Tango Argentino</b><br>Thomas K. 18:15<br>Kajia K. 80 Minuten | <b>Bachata</b><br>William A. 18:15           | <b>Hip Hop Teens</b><br>(10-15 Jahre)<br>Natalia W. 18:15  | <b>Zumba® Fitness</b><br>Adrian J. 18:15                                   | / / /   | / / /   |
| <b>Zumba® Fitness</b><br>Adrian J. 19:15                |  | <b>Latin Movimientos</b><br>William A. 19:15 | <b>Hip Hop für Erwachsene</b><br>Natalia W. 19:15          |  | / / /   | / / /   |

**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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!