



Gym 1, Center Billstedt



Stand: 2. Quartal 2024

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

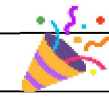
Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * 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: 2. Quartal 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	/ / /	/ / /
	Physio Fitness				/ / /	/ / /
10:30	Erma W. 10:15	10:30	10:30	10:30	/ / /	/ / /
	Soft Fitness				/ / /	/ / /
11:30	Erma W. 11:15	11:30	11:30	11:30	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
Diese Kurse nur vorübergehend in Billstedt						
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
				Line Dance 1	/ / /	/ / /
16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	/ / /	/ / /
				Janetta B. 80 Minuten	/ / /	/ / /
17:30	17:30		17:30	Line Dance 2	/ / /	/ / /
Salsa 2 für Paare		Yin Yoga	Kizomba		/ / /	/ / /
18:30	18:30	Harald Z. 18:15	Andreas E. Victoria W. 18:30	18:00	/ / /	/ / /
Diana M. 80 Minuten				Janetta B. 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: 2. Quartal 2024

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