

# Gym 1, Center Altona

Stand: 07.05.2024

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

**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: 07.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Pilates</b> <i>Maren S. 08:00</i>					
	<b>Soft Fitness</b> <i>Maryam M. 09:00</i>		<b>Kraftfit*</b> <i>Olaf K. 09:00</i>			
<b>BBRP</b> <i>n.v. 10:00</i>	<b>Gymnastik</b> <i>Feline K. 10:30</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Anke W. 10:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Olaf 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. 10:00 Wencke K. 10:00</i>
<b>Kraftfit*</b> <i>n.v. 11:00</i>	<b>Pilates</b> <i>Feline K. 11:30</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. 11:00 Andrea R. 11:00</i>
<b>Complete Body Workout</b> <i>Maryam M. 12:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Anqela D. 12:30</i>	<b>Cardiorobic</b> <i>Jennifer L. 12:00</i> <span style="color: green; font-weight: bold;">NEU!</span>	<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>CBW</b> <i>Nelly S. 12:00</i> <span style="color: green; font-weight: bold;">NEU! 05.05</span> <i>Werner J. 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. 13:30</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>Hatha Yoga &amp; Relax</b> <i>Sigrid L. 15:00</i> <span style="color: red;">80 Minuten</span>	<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 15:00</i>	
	<b>deepWork™</b> <i>Marén S. 16:00</i> <span style="color: green; font-weight: bold;">NEU!</span>	<b>Kraftfit*</b> <i>Stefan T. 16:00</i> <span style="color: green; font-weight: bold;">NEU!</span>	<b>Bauch Express</b> <i>25 Minuten</i> <i>Marén S. 16:30</i>		<b>Standard-Latein 1</b> für Paare <i>Christian H. 16:00 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> für Paare <i>Christian H. 17:00 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> für Paare <i>Christian H. 18:00 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</i> <span style="color: red;">80 Minuten</span>	<b>Street Dance für Erwachsene</b> <i>Joel F. 19:00</i> <span style="color: red;">80 Minuten</span>		<b>Salsa 1</b> für Singles & Paare <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> für Frauen <i>Patricia V. 20:30</i> <span style="color: green; font-weight: bold;">NEU!</span>			<b>Salsa 2</b> für Singles & Paare <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.