

Gym 1, Center Altona



Stand: 27.06.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	ZUMBA® Fitness <i>Olivia V. 08:00</i>		Hatha Yoga <i>Anke W. 07:30</i>			
	Kundalini Yoga & Meditation <i>09:00 Andrea S. 80 Minuten</i>					
Mental Balance <i>Iris K. 10:30</i>	Strong Nation & Mobility NEU!	Rücken Power <i>Eva B. 10:30</i>	Qi Gong <i>Stefan B. 10:30</i>	Rücken Balance <i>Taruna S. 10:15</i>	Rücken Balance <i>Ayse H. Yvonne G. 10:30</i>	Soft Fitness <i>10:30</i>
Rücken Balance <i>Iris K. 11:30</i>	<i>Ulrike R. 10:30 80 Minuten</i>	Pilates <i>Eva B. 11:30</i>	Physio Fitness <i>Stefan B. 11:30</i>	Hatha Yoga 2 <i>Taruna S. 11:15</i>	<i>Jennifer L. 11:00</i> deepRelax NEU! 15.06. 25 Minuten <i>Jennifer L. 11:55</i>	Rücken Power <i>Ayse H. Yvonne G. 11:30</i>
Hatha Yoga <i>Petra M. 12:30</i>	Power Yoga <i>Irene F. 12:30</i>	Stretch & Relax <i>Liudmyla V. 12:30</i>	Rücken Balance <i>Olqa F. 12:30</i>	Pilates <i>Eva B. 12:30</i>	Ballett Workout <i>Tatjana W. 12:30</i>	Mental Balance <i>Inga v.d.W. Andrea M. 12:30</i>
Yin Yoga <i>Petra M. 13:30</i>	Rücken Power <i>Irene F. 13:30</i>	Yogalates <i>Liudmyla V. 13:30</i>	Pilates <i>Olqa F. 13:30</i>	FASZIO® <i>Eva B. 13:30</i>	Hatha Yoga <i>13:30</i>	Stretch & Relax <i>Inga v.d.W. Andrea M. 13:30</i>
Kundalini Yoga <i>Shelita A. 14:30</i>	Modern Dance Contemporary <i>Sandra V. 14:30</i>	Hatha Yoga NEU! <i>Irene F. 14:30</i>		Mental Balance <i>Jennifer L. 14:30</i>	<i>Olaf G. 13:30 80 Minuten</i> Yin Yoga & Meditation 25 Minuten <i>Olaf G. 14:55</i>	Salsation® NEU!07.07. <i>Nadine D. 14:30</i>
Soft Fitness <i>Sylke S. 15:30</i>	Kundalini Yoga <i>Susanne K. 15:30</i>		Ballett für Kinder <i>ab 5 Jahren</i> <i>Lira M. 15:30</i>	Salsation® <i>Jenny M. 15:30</i>	Rücken Power <i>Ayse H. Eva B. 15:30</i>	
Kindertanz/Ballett <i>4-7 Jahre</i> <i>Paola O. 16:30</i>	Hatha Yoga <i>Anna D. 16:30</i>	Soft Fitness <i>Werner J. 16:30</i>	Hip Hop Kids <i>ab 8 Jahren</i> <i>Joel F. 16:30</i>	Rücken Power <i>Tatjana K. 16:30</i>	Pilates <i>Ayse H. Eva B. 16:30</i>	Hatha Yoga <i>gerade KWs</i> <i>Harald Z. 16:30</i>
Feldenkrais <i>Rula E. 17:30</i>	NIA <i>Anna D. 17:30</i>	Avi Mea <i>Werner J. 17:30</i>	Hip Hop <i>Joel F. 17:30</i>	Pilates <i>Tatjana K. 17:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Holger D. 17:30</i>	Ballett 1 <i>für Erwachsene</i> <i>Hédi E. 17:30</i>
Pilates <i>Ayse H. Iris B. 18:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Yair P. 18:30</i>	twerXout® für Frauen <i>Linda S. 18:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Natalja E. 18:30</i>	NIA <i>Christiane G. 18:30</i>	Pilates <i>Susanne S. 18:30</i>	Ballett 2 <i>für Erwachsene</i> <i>Hédi E. 18:30</i>
Stretch & Relax <i>Ayse H. Iris B. 19:30</i>	Qi Gong <i>Martin F. 19:30</i>	Pilates <i>Ayse H. Iris B. 19:30</i>	Rückenfit & Entspannung <i>Ayse H. 19:30 Iris B. 80 Minuten</i>	Flow Yoga <i>Petra M. 19:30</i>	Stretch & Relax <i>Susanne S. 19:30</i>	Fit Fight Basic/Technik NEU! <i>Naomi W. 19:30</i>
Salsation® <i>Dany 20:30</i>	Tai Chi <i>Martin F. 20:30</i>	Ballett 1 & 2 <i>Sandra V. 20:30</i>				

Legende: **Keine Angabe:** Neu- und Wiedersteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedersteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger*Innen mit hoher 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: 27.06.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Pilates Maren S. 08:00					
	Soft Fitness Maryam M. 09:00		Kraftfit* Olaf K. 09:00			
BBRP Britta W. 10:00	Gymnastik Feline K. 10:30	Kraftfit* Anke W. 10:00	BBRP Olaf K. 10:00	Complete Body Workout Olga F. 10:00	Salsation® Dany 10:00	BBRP Nelly S. 10:00 Wencke K. 10:00
Stretch & Relax ab 08.07., 25 Minuten Britta W. 11:00	Pilates Feline K. 11:30	Bodyfit Jennifer L. 11:00		Beckenboden Olga F. 11:00	Complete Body Workout Vanessa D. 11:00	Step 3 Gloria B. 11:00 Andrea R. 11:00
Complete Body Workout Maryam M. 12:00	BBRP Angela D. 12:30	Cardiorobic Jennifer L. 12:00	FASZIO® Anna L. 12:00	Complete Body Workout Olga F. 12:00	Fatburner Gaia C. 12:00	CBW Nelly S. 12:00 Werner J. 12:00
Bodyfit Feline K. 13:00	Salsa-Dance für Singles NEU! 02.07. Sandra V. 13:30		Complete Body Workout Sabine S. 13:00		BBRP Gaia C. 13:00	Tanz-Special jeden letzten Sonntag im Monat 13:00 Joel F. 80 Minuten
Rücken Power Feline K. 14:00						
				Hatha Yoga & Relax 15:00 Sigrid L. 80 Minuten	Kraftfit* Yvonne G. 15:00	
	deepWork™ Marén S. 16:00	Kraftfit* Stefan T. 16:00	Bauch Express 25 Minuten Marén S. 16:30		Standard-Latein 1 für Paare Christian H. 16:00 Katja A. 16:00	ZUMBA® Fitness Holger D. 16:00
Tough Class Werner J. 17:00	CBW Nelly S. 17:00	Step 2 Thomas H. 17:00	Fatburner Marén S. 17:00	Complete Body Workout Marén S. 17:00	Standard-Latein 2 für Paare Christian H. 17:00 Katja A. 17:00	deepWork™ Werner J. 17:00
Complete Body Workout Werner J. 18:00	Kraftfit* Stefan T. 18:00	Disco Party Thomas H. 18:00	deepWork™ Werner J. 18:00	Kraftfit* Stefan T. 18:00	Standard-Latein 3 für Paare Christian H. 18:00 Katja A. 18:00	Bodyfit Werner J. 18:00
Fatburner Lena R. 19:00	BBRP Britta M. 19:00	BBRP Randy M. 19:00	Power Yoga Lilija J. 19:00 80 Minuten	Street Dance für Erwachsene Joel F. 19:00 80 Minuten		Salsa 1 für Singles & Paare Maria S. 19:00
BBRP Lena R. 20:00	Cardiorobic Britta M. 20:00	Fit Fight Kombi Randy M. 20:00	twerXout® für Frauen Patricia V. 20:30			Salsa 2 für Singles & Paare Maria S. 20:00

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*innenanzahl ist begrenzt.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!