




Gym 1, Center Billstedt



Stand: 11.07.2024

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	/ / /	/ / /
	Beckenboden- Training 11:00 Gina M. 11:00	Best Age Fitness Erma W. 11:00	Salsa Dance Yair P. 11:00	CBW Guadalupe R. 11:00	/ / /	/ / /
		Best Age Yoga Mahdieh G. 12:00	Bodyfit Tanja N. 12:00	Krafitfit* Marcus K. 12:00	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
CBW Bettina G. 16:00	BBRP Yasmin K. 16:00	Dance 4 Kids 5-8 Jahre Adrijana L. 16:00		Bodyfit Anja R. 16:00		
Fit Fight Basic Bettina G. 17:00	CBW Yasmin K. 17:00	Fatburner Marcus K. 17:00	Zumba® Fitness Carla B. 17:00	Pilates Erma W. 17:00		
Rücken Power Jessica M. 18:00	Tough Class Janina B. 18:00	Krafitfit* Tanja N. 18:00	BBRP Jessica M. 18:00	Stretch & Relax Erma W. 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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!



Gym 2, Center Billstedt



Stand: 11.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	/ / /	/ / /
10:30	Physio Fitness Erma W. 10:15	10:30	10:30	10:30	/ / /	/ / /
11:30	Soft Fitness Erma W. 11:15	11:30	11:30	11:30	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
16:30	16:30	16:30	16:30	Line Dance 1	/ / /	/ / /
17:30	Yoga für Kinder 6-10 J., Ende 30.07. Daniela O. 17:30		17:30	Janetta B. 16:30 80 Minuten	/ / /	/ / /
18:30	18:30	Yin Yoga Harald Z. 18:15	18:30	Janetta B. 18:00 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: 11.07.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Aqostinho G. 09:15		BBRP Ricarda H. 09:15			/ / /	/ / /
Stretch & Relax Aqostinho G. 10:15	Qi Gong Tuan N. 10:15	Step 1 Ricarda H. 10:15		Rücken Balance Juliane K. 10:15	/ / /	/ / /
Power Yoga Jessy F. 11:15				Qi Gong Juliane K. 11:15	/ / /	/ / /
				NIA Laura A. 12:15	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
Selbstverteidigung für Kids & Teens <i>ab 8 Jahre</i> Hassan N. 16:15	FASZIO® Andrea V. 16:15	Soft Fitness Sabine M. 16:15	Hatha Yoga 16:15 Lancelot v. G. <i>100 Minuten</i>	Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> 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® Nadine D. 18:15	Tango Argentino Thomas K. 18:15 Kajia K. <i>80 Minuten</i>	Bachata William A. 18:15	Hip Hop Teens <i>(10-15 Jahre)</i> 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!