

# Gym 1, Center Altona



Stand: 28.08.2024

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

Legende: **Keine Angabe:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger\*Innen mit tiefer 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: 28.08.2024

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>Britta W. 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>Pilates</b> <i>Feline K. 11:30</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Gloria B. 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>Angela D. 12:30</i>	<b>Cardiorobic</b> <i>Gloria B. 12:00</i>	<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>Complete Body Workout</b> <i>Nelly S. 12:00 Werner J. 12:00</i>
<b>Bodyfit</b> <i>Feline K. 13:00</i>	<b>Salsa-Dance für Singles</b> <i>Sandra V. 13:30</i> <b>NEU!</b>		<b>Complete Body Workout</b> <i>Sabine S. 13:00</i>		<b>BBRP</b> <i>Gaia C. 13:00</i>	<b>Tanz-Special</b> jeden letzten Sonntag im Monat <i>Joel F. 13:00</i> 80 Minuten
<b>Rücken Power</b> <i>Feline K. 14:00</i>						
				<b>Hatha Yoga &amp; Relax</b> <i>Sigrid L. 15:00</i> 80 Minuten	<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 15:00</i>	
<b>Kraftfit*</b> <b>NEU! 30.09.</b> <i>Yvonne G. 16:00</i>		<b>Kraftfit*</b> <i>Stefan T. 16:00</i>	<b>Bauch Express</b> 25 Minuten <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>Complete Body Workout</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> 80 Minuten	<b>Oriental Dance</b> <b>NEU! 30.08.</b> <i>Katrin W. 19:00 Silvia G. 19:00</i>		<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>	<b>Modern Dance Lyrical</b> <b>NEU! 13.09.</b> <i>Anastasia S. 20:00</i>		<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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!