

Gym 1, Center Altona

Stand: 25.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga Anke W. Thomas H. 07:30			
	Kundalini Yoga & Meditation		Stretch & Relax NEU! Margarete K. 08:30			
	09:00 Andrea S. 80 Minuten					
Mental Balance Iris K. 10:30		Rücken Power Eva B. 10:30	Qi Gong Stefan B. 10:30	Rücken Balance Taruna S. 10:15	Rücken Balance Ayse H. Yvonne G. 10:30	Soft Fitness
Rücken Balance Iris K. 11:30	Strong Nation Ulrike R. 11:30	Pilates Eva B. 11:30	Physio Fitness Stefan B. 11:30	Hatha Yoga 2 Taruna S. 11:15	Jennifer L. 11:00 deepRelax 25 Minuten Jennifer L. 11:55	Rücken Power Ayse H. Yvonne G. 11:30
Hatha Yoga Petra M. 12:30	Power Yoga Irene F. 12:30	Stretch & Relax Liudmyla V. 12:30	Rücken Balance Olqa F. 12:30	Pilates Eva B. 12:30	Ballett Workout Tatjana W. 12:30	Mental Balance Inga v.d.W. Andrea M. 12:30
Yin Yoga Petra M. 13:30	Rücken Power Irene F. 13:30	Yogalates Liudmyla V. 13:30	Pilates Olqa F. 13:30	FASZIO® Eva B. 13:30	Hatha Yoga Olaf G. 13:30 80 Minuten	Stretch & Relax Inga v.d.W. Andrea M. 13:30
Kundalini Yoga Shelita A. 14:30	Modern Dance Contemporary Sandra V. 14:30	Hatha Yoga Irene F. 14:30	ZUMBA® Fitness Olivia V. 14:30	Mental Balance Jennifer L. 14:30	Yin Yoga & Meditation 25 Minuten Olaf G. 14:55	Salsation Nadine D. 14:30
Soft Fitness Sylke S. 15:30	Kundalini Yoga Susanne K. 15:30	Hatha Yoga für Beginner NEU!06.11. Irene F. 15:30		Salsation® Jenny M. 15:30	Rücken Power Ayse H. Eva B. 15:30	
Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre Paola O. 16:30	Hatha Yoga Anna D. 16:30	Soft Fitness Werner J. 16:30	Hip Hop Kids ab 8 Jahren Joel F. 16:30	Rücken Power Tatjana K. 16:30	Pilates Ayse H. Eva B. 16:30	Hatha Yoga Harald Z. Rodion W. 16:30
Feldenkrais Rula E. 17:30	NIA Anna D. 17:30	Avi Mea Werner J. 17:30	Hip Hop Joel F. 17:30	Pilates Tatjana K. 17:30	ZUMBA® Fitness Holger D. 17:30	Ballett 1 Hédi E. 17:30
Pilates Ayse H. Alexela F. 18:30	ZUMBA® Fitness Olivia V. 18:30	twerXout® für Frauen Linda S. 18:30	ZUMBA® Fitness Natalja E. 18:30	NIA Christiane G. 18:30	Pilates Susanne S. 18:30	Ballett 2 Hédi E. 18:30
Stretch & Relax Ayse H. Alexela F. 19:30	Qi Gong Martin F. 19:30	Pilates Ayse H. Petra C. 19:30	Rückenfit & Entspannung Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten	Flow Yoga Petra M. 19:30	Stretch & Relax Susanne S. 19:30	
Salsation® 20:30	Tai Chi Martin F. 20:30	Ballett 2 Sandra V. 20:30		Feldenkrais NEU! Simone F. 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.

Gym 2, Center Altona

Stand: 30.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Pilates <i>Maren S. 08:00</i>					
	Soft Fitness <i>Maryam M. 09:00</i>		Kraftfit* <i>Olaf K. 09:00</i>			
BBRP <i>Britta W. 10:00</i>	Gymnastik <i>Feline K. 10:30</i>	Kraftfit* <i>Anke W. 10:00</i>	BBRP <i>Olaf K. 10:00</i>	Complete Body Workout <i>Olqa F. 10:00</i>	Salsation® <i>Nelly S. 10:00</i>	BBRP <i>Wencke K. 10:00</i>
	Pilates <i>Feline K. 11:30</i>	Bodyfit <i>Gloria B. 11:00</i>	Mama Fitness NEU! ab 07.11. <i>Kathi K. 11:00</i>	Beckenboden <i>Olqa F. 11:00</i>	Complete Body Workout <i>Kathi K. 11:00</i>	Step 3 <i>Gloria B. 11:00</i> <i>Andrea R. 11:00</i>
Complete Body Workout <i>Maryam M. 12:00</i>	BBRP <i>Angela D. 12:30</i>	Cardiorobic <i>Gloria B. 12:00</i>	FASZIO® <i>Anna L. 12:00</i>	Complete Body Workout <i>Olqa F. 12:00</i>	Fatburner <i>Gaia C. 12:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00</i> <i>Werner J. 12:00</i>
	Salsa-Dance für Singles <i>Sandra V. 13:30</i>		Complete Body Workout <i>Sabine S. 13:00</i>		BBRP <i>Gaia C. 13:00</i>	Tanz-Special jeden letzten Sonntag im Monat <i>Joel F. 13:00</i> 80 Minuten
				Hatha Yoga & Relax <i>Siqrid L. 15:00</i> 80 Minuten	Kraftfit* <i>Yvonne G. 15:00</i>	
Kraftfit* <i>Yvonne G. 16:00</i>		Kraftfit* bis 30.10. <i>Stefan T. 16:00</i>	Bauch Express 25 Minuten <i>Marén S. 16:30</i>		Standard-Latein 1 für Paare <i>Christian H. 16:00</i> <i>Katja A. 16:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Holqer D. 16:00</i>
Tough Class <i>Werner J. 17:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 17:00</i>	Step 2 <i>Thomas H. 17:00</i>	Fatburner <i>Marén S. 17:00</i>	Complete Body Workout <i>Marén S. 17:00</i>	Standard-Latein 2 für Paare <i>Christian H. 17:00</i> <i>Katja A. 17:00</i>	deepWork™ <i>Werner J. 17:00</i>
Complete Body Workout <i>Werner J. 18:00</i>	Kraftfit* <i>Stefan T. 18:00</i>	Disco Party <i>Thomas H. 18:00</i>	deepWork™ <i>Werner J. 18:00</i>	Kraftfit* <i>Stefan T. 18:00</i>	Standard-Latein 3 für Paare <i>Christian H. 18:00</i> <i>Katja A. 18:00</i>	Bodyfit <i>Werner J. 18:00</i>
Fit Fight Basic/Technik NEU! <i>Naomi W. 19:00</i>	BBRP <i>Britta M. 19:00</i>	BBRP <i>Randy M. 19:00</i>	Power Yoga <i>Lilija J. 19:00</i> 80 Minuten	Oriental Dance <i>Katrin W. 19:00</i> <i>Silvia G. 19:00</i>		Salsa 1 für Singles & Paare <i>Maria S. 19:00</i>
BBRP <i>Sabine S. 20:00</i>	Cardiorobic <i>Britta M. 20:00</i>	Fit Fight Kombi <i>Randy M. 20:00</i>	twerXout® für Frauen <i>Patricia V. 20:30</i>	Modern Dance Lyrical <i>Anastasia S. 20:00</i>		Salsa 2 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.