



Gym 1, Center Billstedt



Stand: 01.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rücken Power 09:00 Sandra H. 09:00				/ / /	/ / /
BBRP Vanessa D. 10:00	Bodyfit Sandra H. 10:00	Physio Fitness Erma W. 10:00		Pilates Guadalupe R. 10:00	/ / /	Pilates <i>Neu! Ab 06.10.</i> Sofia M. 10:00
	Beckenboden- Training 11:00 Gina M. 11:00	Best Age Fitness Erma W. 11:00	Rücken Balance Dirk P. 11:00	CBW Guadalupe R. 11:00	/ / /	Kraftfit <i>Neu! Ab 06.10.</i> Marcus K. 11:00
		Best Age Yoga 12:00 Mahdih G. 12:00	Bodyfit Tanja N. 12:00	Krafitfit* Marcus K. 12:00	/ / /	BBRP <i>Neu! Ab 06.10.</i> Marcus K. 12:00
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
CBW Bettina G. 16:00	BBRP Yasmin K. 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	Kraftfit* 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: 01.10.2024

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	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
Rehasport Anmeldung erforderlich Erma W. 15:30	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
16:30	16:30	16:30	Hatha Yoga	16:30	/ / /	/ / /
17:30	17:30	17:30		Salsa Dance 16:30 Lancelot v. G. 80 Minuten Stefanie S. 17:30	/ / /	/ / /
Zumba® Fitness Adrian J. 18:30	18:30	18:15	18:30	Zumba® Fitness Adrian J. 18:30	/ / /	/ / /

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: 01.10.2024

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 Neu! ab 02.10. Ricarda H. 10:15	Zumba® Fitness Yair P. 10:15	Rücken Balance Juliane K. 10:15	/ / /	/ / /
Power Yoga Jessy F. 11:15			Salsa Dance Yair P. 11:15	Qi Gong Juliane K. 11:15	/ / /	/ / /
				NIA Laura A. 12:15	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	Afrobeat Neu! Ab 13.10. Carina H. 15:15
Selbstverteidigung für Kids & Teens <i>ab 8 Jahre</i> Hassan N. 16:15	FASZIO® Andrea V. 16:15	Soft Fitness Sabine M. 16:15		Line Dance 1 Janetta B. 16:15	/ / /	Zum-Dance Neu! Ab 13.10. Carina H. 16:15
Selbstverteidigung für Frauen Hassan N. 17:15	Stretch & Relax Neu! Ab 01.10. Andrea V. 17:15	Yogalates Sylvia W. 17:15	Kids Games <i>6-9 Jahre</i> Natalia W. 17:15	Line Dance 2 Janetta B. 17:15	/ / /	/ / /
Bodyfit Neu! Ab 07.10. Ricarda H. 18:15	Tango Argentino Thomas K. 18:15 Kaja K. 80 Minuten	Bachata William A. 18:15	Hip Hop Teens <i>(10-15 Jahre)</i> Natalia W. 18:15	Line Dance 3 Janetta B. 18:15	/ / /	/ / /
		Latin Movimientos William A. 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!