

# Gym 1, Center Altona

Stand: 26.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			<b>Hatha Yoga</b> Anke W. Thomas H. 07:30			
	<b>Kundalini Yoga &amp; Meditation</b>		<b>Stretch &amp; Relax</b> Margarete K. 08:30			
	09:00 Andrea S. 80 Minuten					
<b>Mental Balance</b> Iris K. 10:30		<b>Rücken Power</b> Eva B. 10:30	<b>Qi Gong</b> Stefan B. 10:30	<b>Rücken Balance</b> Taruna S. 10:15	<b>Rücken Balance</b> Ayse H. Yvonne G. 10:30	<b>Soft Fitness</b>
<b>Rücken Balance</b> Iris K. 11:30	<b>Strong Nation</b> Ulrike R. 11:30	<b>Pilates</b> Eva B. 11:30	<b>Physio Fitness</b> Stefan B. 11:30	<b>Hatha Yoga 2</b> Taruna S. 11:15	Jennifer L. 11:00 <b>deepRelax 25 Minuten</b> Jennifer L. 11:55	<b>Rücken Power</b> Ayse H. Yvonne G. 11:30
<b>Hatha Yoga</b> Petra M. 12:30	<b>Power Yoga</b> Irene F. 12:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> Liudmyla V. 12:30	<b>Rücken Balance</b> Olqa F. 12:30	<b>Pilates</b> Eva B. 12:30	<b>Ballett Workout</b> Tatjana W. 12:30	<b>Mental Balance</b> Inga v.d.W. Andrea M. 12:30
<b>Yin Yoga</b> Petra M. 13:30	<b>Rücken Power</b> Irene F. 13:30	<b>Yogalates</b> Liudmyla V. 13:30	<b>Pilates</b> Olqa F. 13:30	<b>FASZIO®</b> Eva B. 13:30	<b>Hatha Yoga</b> 13:30 Olaf G. 80 Minuten	<b>Stretch &amp; Relax</b> Inga v.d.W. Andrea M. 13:30
<b>Kundalini Yoga</b> Shelita A. 14:30	<b>Modern Dance Contemporary</b> Sandra V. 14:30	<b>Hatha &amp; Vinyasa Yoga</b> Irene F. 14:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Olivia V. 14:30	<b>Mental Balance</b> Jennifer L. 14:30	<b>Yin Yoga &amp; Meditation 25 Minuten</b> Olaf G. 14:55	<b>Salsation</b> Nadine D. 14:30
<b>Soft Fitness</b> Sylke S. 15:30	<b>Kundalini Yoga</b> Susanne K. 15:30	<b>Hatha Yoga NEU! für Beginner</b> Irene F. 15:30		<b>Salsation®</b> Jenny M. 15:30	<b>Rücken Power</b> Ayse H. Eva B. 15:30	
<b>Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre</b> Paola O. 16:30	<b>Hatha Yoga</b> Anna D. 16:30	<b>Soft Fitness</b> Werner J. 16:30	<b>Hip Hop Kids ab 8 Jahren</b> Joel F. 16:30	<b>Rücken Power</b> Tatjana K. 16:30	<b>Pilates</b> Ayse H. Eva B. 16:30	<b>Hatha Yoga</b> Harald Z. Rodion W. 16:30
<b>Feldenkrais</b> Rula E. 17:30	<b>NIA</b> Anna D. 17:30	<b>Avi Mea</b> Werner J. 17:30	<b>Hip Hop</b> Joel F. 17:30	<b>Pilates</b> Tatjana K. 17:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Holger D. 17:30	<b>Ballett 1</b> Hédi E. 17:30
<b>Pilates</b> Ayse H. Petra M.C. 18:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Olivia V. 18:30	<b>twerXout® für Frauen</b> Linda S. 18:30	<b>ZUMBA® Fitness</b> Natalja E. 18:30	<b>NIA</b> Christiane G. 18:30	<b>Pilates</b> Susanne S. 18:30	<b>Ballett 2</b> Hédi E. 18:30
<b>Stretch &amp; Relax</b> Ayse H. Petra M.C. 19:30	<b>Qi Gong</b> Martin F. 19:30	<b>Pilates</b> Ayse H. Petra M.C. 19:30	<b>Rückenfit &amp; Entspannung</b>	<b>Flow Yoga</b> Petra M. 19:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> Susanne S. 19:30	
<b>Salsation®</b> 20:30	<b>Tai Chi</b> Martin F. 20:30	<b>Ballett 2</b> Sandra V. 20:30	Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten	<b>Feldenkrais</b> 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: 26.11.2024

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>Olqa F. 10:00</i>	<b>Salsation®</b> <i>Nelly S. 10:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Wencke K. 10:00</i>
	<b>Pilates</b> <i>Feline K. 11:30</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Gloria B. 11:00</i>	<b>Mama Fitness NEU!</b> <i>Kathi K. 11:00</i>	<b>Beckenboden</b> <i>Olqa F. 11:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Kathi K. 11:00</i>	<b>Step 3</b> <i>Gloria B. 11:00</i> <i>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>Olqa F. 12:00</i>	<b>Fatburner</b> <i>Gaia C. 12:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Nelly S. 12:00</i> <i>Werner J. 12:00</i>
	<b>Salsa-Dance für Singles</b> <i>Sandra V. 13:30</i>		<b>Complete Body Workout</b> <i>Sabine S. 13:00</i>		<b>BBRP</b> <i>Gaia C. 13:00</i>	
				<b>Hatha Yoga &amp; Relax</b> <i>Yvonne G. 15:00</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 15:00</i>	
<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 16:00</i>			<b>Bauch Express 25 Minuten</b> <i>Marén S. 16:30</i>	<i>Sigrid L. 15:00</i> <b>80 Minuten</b>	<b>Standard-Latein 1 für Paare</b> <i>Christian H. 16:00</i> <i>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 für Paare</b> <i>Christian H. 17:00</i> <i>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 für Paare</b> <i>Christian H. 18:00</i> <i>Katja A. 18:00</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Werner J. 18:00</i>
<b>Fit Fight Basic/Technik</b> <i>Naomi W. 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> <b>80 Minuten</b>	<b>Oriental Dance</b> <i>Katrin W. 19:00</i> <i>Silvia G. 19:00</i>		<b>Salsa 1 für Singles &amp; Paare</b> <i>Maria S. 19:00</i>
<b>BBRP</b> <i>Sabine S. 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® für Frauen</b> <i>Lilija J. 20:00</i> <i>Patricia V. 20:30</i>	<b>Modern Dance Lyrical</b> <i>Anastasia S. 20:00</i>		<b>Salsa 2 für Singles &amp; Paare</b> <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.