



Gym 1, Center Billstedt



Stand: 25.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rücken Power 09:00 Sandra H. 09:00			BBRP <i>Neu! Ab 06.12.</i> 09:00 Sandra Sch. 09:00	/ / /	/ / /
BBRP 10:00 Vanessa D. 10:00	Bodyfit 10:00 Sandra H. 10:00	Physio Fitness 10:00 Erma W. 10:00		Pilates 10:00 Guadalupe R. 10:00	/ / /	Pilates 10:00 Sofia M. 10:00
	Beckenboden- Training 11:00 Gina M. 11:00	Best Age Fitness 11:00 Erma W. 11:00	Rücken Balance 11:00 Dirk P. 11:00	CBW 11:00 Guadalupe R. 11:00	/ / /	Kraftfit 11:00 Marcus K. 11:00
		Best Age Yoga 12:00 Mahdiah G. 12:00	Bodyfit 12:00 Tanja N. 12:00	Krafitfit* 12:00 Marcus K. 12:00	/ / /	BBRP 12:00 Marcus K. 12:00
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
CBW 16:00 Bettina G. 16:00	BBRP 16:00 Yasmin K. 16:00			Bodyfit 16:00 Anja R. 16:00	/ / /	/ / /
Fit Fight Basic 17:00 Bettina G. 17:00	CBW 17:00 Yasmin K. 17:00	Fatburner 17:00 Marcus K. 17:00	Zumba® Fitness 17:00 Carla B. 17:00	Pilates 17:00 Erma W. 17:00	/ / /	/ / /
Rücken Power 18:00 Jessica M. 18:00	Tough Class 18:00 Natalie G. 18:00	Kraftfit* 18:00 Tanja N. 18:00	BBRP 18:00 Jessica M. 18:00	Stretch & Relax 18:00 Erma W. 18:00	/ / /	/ / /
Retro Fit 19:00 Jessica M. 19:00	Bodyfit 19:00 Natalie G. 19:00	BBRP 19:00 Nuriye D. 19:00	Stretch & Relax 19:00 Jessica M. 19:00	CBW 19:00 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: 25.11.2024

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	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	Ballett Workout Neu! Ab 08.12. Alexela F. 15:30
Ballett Workout Neu! Ab 09.12. Alexela F. 16:30	Pilates Neu! Ab 03.12. Lancelot v. G. 16:30	Soft Fitness Neu! Ab 04.12. Sabine M. 16:30	Hatha Yoga 16:30 Lancelot v. G. 80 Minuten	16:30	/ / /	Rücken Power Neu! Ab 08.12. Alexela F. 16:30
Oriental Dance Neu! Ab 09.12. Alexela F. 17:30	Hatha Yoga Neu! Ab 03.12. Lancelot v. G. 17:30	17:30		twerXout® Neu! Ab 06.12. Nadège H. 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: 25.11.2024

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	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 Carina H. 15:15
Selbstverteidigung für Kids & Teens <i>ab 8 Jahre</i> Hassan N. 16:15	FASZIO® Andrea V. 16:15		Abenteuer Bewegung <i>2-4 Jahre</i> Neu! Ab 05.12. Silvia S. 16:15	Line Dance 1 Janetta B. 16:15	/ / /	Zum-Dance Carina H. 16:15
Selbstverteidigung für Frauen Hassan N. 17:15	Stretch & Relax 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 Ricarda H. 18:15	Tango Argentino Thomas K. 18:15 Kajia 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!