

# Gym 1, Center Altona

Stand: 07.05.2025

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

**Legende:** keine Angabe: Neu- und Wiederersteinsteiger\*innen sowie Fortgeschrittene; 1: Neu- und Wiederersteinsteiger\*innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;

2: Fortgeschrittene Anfänger\*innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;

\* Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt.

# Gym 2, Center Altona

Stand: 07.05.2025

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>Emine S. 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>10:00</i>	<b>BBRP</b> <i>Nelly S. 10:00 Wencke K. 10:00</i>
<b>Core/Po-Shaping</b> <i>Nelly S. 11:00</i>	<b>Pilates</b> <i>Feline K. 11:30</i>	<b>Bodyfit</b> <i>Gloria B. 11:00</i>	<b>Mama Fitness</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 Andrea R. 11:00</i>
<b>Complete Body Workout</b> <i>Nelly S. 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 Werner J. 12:00</i>
<b>Rücken Power NEU!</b> <i>Maria H. 13:00</i>		<b>Soft Fitness NEU!</b> <i>Maria H. 13:00</i>	<b>Complete Body Workout</b> <i>Sabine S. 13:00</i>		<b>BBRP</b> <i>Gaia C. 13:00</i>	<b>Tanz-Special</b>  <b>letzter Sonntag des Monats</b>  <i>Joel F. 80 Min. 13:00</i>
				<b>Hatha Yoga &amp; Relax</b>  <i>Sigrid L. 15:00 80 Minuten</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 15:00</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b>  <i>Olivia V. 15:30</i>
<b>Kraftfit*</b> <i>Yvonne G. 16:00</i>	<b>Kundalini Yoga</b> <i>Babak D. 16:00</i>	<b>Hatha Yoga Präventionskurs</b> <b>Anmeldung notwendig 07.05.2025 16:00</b>	<b>Bauch Express 25 Minuten</b> <i>Marén S. 16:30</i>		<b>Standard-Latein 1 für Paare</b> <i>Christian H. 16:00 Katja A. 16:00</i>	<b>Stretch &amp; Relax 25 Minuten</b> <i>Olivia V. 16:30</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 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>Kathi K. 18:00 Nelly S. 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>Kathi K. 18:00</i>	<b>Standard-Latein 3 für Paare</b> <i>Christian H. 18:00 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 80 Minuten</i>	<b>Oriental Dance</b> <i>Katrin W. 19:00 Silvia G. 19:00</i>		<b>Salsa 1 für Singles &amp; Paare</b> <i>Maria S. 19:00</i>
<b>BBRP</b> <i>Britta W. 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>Sarra A. 20:30</i>	<b>Modern Dance Lyrical</b> <i>Fatima L. 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\*innenanzahl ist begrenzt.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!