



# Gym 1, Center Billstedt



Stand: 05.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				<b>BBRP</b>	/ / /	/ / /
09:00	09:00		09:00	Sandra Sch. 09:00		
<b>BBRP</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Physio Fitness</b>	<b>Best Age Fitness</b>	<b>Pilates</b>	/ / /	<b>Pilates</b>
Vanessa D. 10:00	Sandra H. 10:00	Erma W. 10:00	Carmen P. 10:00	Guadalupe R. 10:00		Sofia M. 10:00
	<b>Bodyfit</b>	<b>Best Age Fitness</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>CBW</b>	/ / /	<b>Kraftfit</b>
11:00	Sandra H. 11:00	Erma W. 11:00	Dirk P. 11:00	Guadalupe R. 11:00		Marcus K. 11:00
		<b>Best Age Yoga</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>Krafitfit*</b>	/ / /	<b>BBRP</b>
12:00	12:00	Mahdieh G. 12:00	Tanja N. 12:00	Marcus K. 12:00		Marcus K. 12:00
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	<b>Fit Fight</b>
						Victoria J. 15:00
<b>CBW</b>	<b>BBRP</b>		<b>Bodyfit</b>	<b>Bodyfit</b>	/ / /	<b>BBRP</b>
Bettina G. 16:00	Yasmin K. 16:00	16:00	Boban M. 16:00	Anja R. 16:00		Victoria J. 16:00
<b>Fit Fight Basic</b>	<b>Tough Class</b>	<b>Fatburner</b>	<b>Tough Class</b>	<b>Rehasport</b> Anmeldung erforderlich	/ / /	/ / /
Bettina G. 17:00	Yasmin K. 17:00	Marcus K. 17:00	Boban M. 17:00	Erma W. 17:00		
<b>Rücken Power</b>	<b>CBW</b>	<b>Kraftfit*</b>	<b>BBRP</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	/ / /	/ / /
Jessica M. 18:00	Natalie G. 18:00	Tanja N. 18:00	Jessica M. 18:00	Erma W. 18:00		
<b>Retro Fit</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>Step Advanced</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>CBW</b>	/ / /	/ / /
Jessica M. 19:00	Natalie G. 19:00	Marcus K. 19:00	Jessica M. 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: 05.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	/ / /	/ / /
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	/ / /	/ / /
11:30	11:30	11:30	<b>Rehasport</b> Anmeldung erforderlich Matilde P. S. 11:30	11:30	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
<b>Rehasport</b> Anmeldung erforderlich Erma W. 15:30	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
<b>Oriental Dance</b> Alexela F. 16:30	<b>Pilates</b> Lancelot v. G. 16:30	<b>Soft Fitness</b> Sabine M. 16:30	<b>Hatha Yoga</b>	16:30	/ / /	16:30
17:30	<b>Hatha Yoga</b> Lancelot v. G. 17:30	<b>Qi Gong &amp; Meditation</b> Thu-Cuc N. 17:30		<b>twerXout®</b> Nadège H. 17:30	/ / /	/ / /
<b>Zumba® Fitness</b> Adrian J. 18:30	<b>Geblockt (Billstedt-Horn 1c)</b> 18:30	80 Minuten	<b>Line Dance 1+2</b> Neu! Ab 15.05. Liane G. 18:00 80 Minuten	<b>Zumba® Fitness</b> Adrian J. 18:30	/ / /	/ / /

**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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!



# Gym 3, Center Billstedt



Stand: 05.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Pilates</b> Aqostinho G. 09:15					/ / /	/ / /
<b>Stretch &amp; Relax</b> Aqostinho G. 10:15		<b>BBRP</b> Ricarda H. 10:15	<b>Zumba® Fitness</b> Yair P. 10:15	<b>Rücken Balance</b> Juliane K. 10:15	/ / /	<b>Abenteuer Bewegung</b> 2-4 Jahre Stephanie P. 10:15
	<b>Beckenboden- Training</b> Gina M. 11:15	<b>Step Simple</b> Ricarda H. 11:15	<b>Salsa Dance</b> Yair P. 11:15	<b>Qi Gong</b> Juliane K. 11:15	/ / /	/ / /
				<b>NIA</b> Laura A. 12:15	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
<b>Selbstverteidigung für Kids &amp; Teens</b> ab 8 Jahre Hassan N. 16:15	<b>FASZIO®</b> Andrea V. 16:15	<b>Pilates Postnatal</b> Neu! Ab 07.05. Sofia M. 16:15	<b>Abenteuer Bewegung</b> 2-4 Jahre Stephanie P. 16:15	<b>Line Dance 1</b> Kirsten B. 16:15	/ / /	<b>Vinyasa Yoga</b> Nicolas B. 16:15 80 Minuten
<b>Selbstverteidigung für Frauen</b> Hassan N. 17:15	<b>Physio Fitness</b> Andrea V. 17:15	<b>Yogalates</b> Sylvia W. 17:15	<b>Kids Games</b> 6-9 Jahre Natalia W. 17:15	<b>Line Dance 2</b> Janetta B. 17:15	/ / /	
	<b>Tango Argentino</b> Thomas K. 19:15 Kaija K. 80 Minuten	<b>Bachata</b> William A. 18:15	<b>Hip Hop Teens</b> 10-15 Jahre Natalia W. 18:15	<b>Line Dance 3</b> Janetta B. 18:15	/ / /	/ / /
		<b>Latin Movimientos</b> 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!