

Gym 1, Center Altona

Stand: 13.08.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga <i>Anke W. Thomas H. 07:30</i>			
	Kundalini Yoga & Meditation		Stretch & Relax <i>Feline K. 08:30</i>			
	<i>Andrea S. 09:00 Susanne K. 80 Minuten</i>					
Mental Balance <i>Iris K. 10:30</i>	Stretch & Relax <i>Jennifer L. 10:30</i>	Rücken Power <i>Eva B. 10:30</i>	Qi Gong <i>Stefan B. 10:30</i>	Rücken Balance <i>Taruna S. 10:15</i>	Rücken Balance <i>Jennifer L. 11:00</i>	Soft Fitness <i>Ayse H. Yvonne G. 10:30</i>
Rücken Balance <i>Iris K. 11:30</i>	Mental Balance <i>Jennifer L. 11:30</i>	Pilates <i>Eva B. 11:30</i>	Physio Fitness <i>Stefan B. 11:30</i>	Hatha Yoga 2 <i>Taruna S. 11:15</i>	deepRelax 25 Minuten <i>Jennifer L. 11:55</i>	Rücken Power <i>Ayse H. Yvonne G. 11:30</i>
Hatha Yoga <i>Petra M. 12:30</i>	Power Yoga <i>Irene F. 12:30</i>	Stretch & Relax <i>Liudmyla V. 12:30</i>	Rücken Balance <i>Olqa F. 12:30</i>	Pilates <i>Eva B. 12:30</i>	Ballett Workout <i>Tatjana W. 12:30</i>	Mental Balance <i>Inga v.d.W. Andrea M. 12:30</i>
Yin Yoga <i>Petra M. 13:30</i>	Rücken Power <i>Irene F. 13:30</i>	Yogalates <i>Liudmyla V. 13:30</i>	Pilates <i>Olqa F. 13:30</i>	FASZIO® <i>Eva B. 13:30</i>	Hatha Yoga <i>Olaf G. 13:30</i>	Stretch & Relax <i>Inga v.d.W. Andrea M. 13:30</i>
Kundalini Yoga <i>Julia M. Michael L. 14:30</i>		Hatha & Vinyasa Flow Yoga <i>Irene F. 14:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Olivia V. 14:30</i>	Mental Balance <i>Jennifer L. 14:30</i>	Yin Yoga & Meditation 25 Minuten <i>Olaf G. 14:55</i>	Salsation <i>Nadine D. 14:30</i>
Soft Fitness <i>N.N. 15:30</i>		Yin Yoga & Meditation NEU! ab 10.09.2025 <i>Irene F. 15:30</i>	Kundalini Yoga <i>Conny S. Michael L. 15:30</i>	Salsation® <i>Jenny M. 15:30</i>	Rücken Power <i>Ayse H. Eva B. 15:30</i>	
Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre <i>Paola O. 16:30</i>	Hatha Yoga NEU! <i>Mailin G. 16:30</i>	Soft Fitness <i>Werner J. 16:30</i>	Hip Hop Kids ab 8 Jahren <i>Joel F. 16:30</i>	Rücken Power <i>Tatjana K. 16:30</i>	Pilates <i>Ayse H. Eva B. 16:30</i>	Hatha Yoga <i>Harald Z. Felicia M. 16:30</i>
Feldenkrais <i>Rula E. 17:30</i>	NIA <i>Anna D. 17:30</i>	Avi Mea <i>Werner J. 17:30</i>	Hip Hop <i>Joel F. 17:30</i>	Pilates <i>Tatjana K. 17:30</i>	Salsation® <i>Dayana M. 17:30</i>	Ballett 1 <i>Hédi E. 17:30</i>
Pilates <i>Ayse H. Petra M.C. 18:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Marie B. 18:30</i>	twerXout® für Frauen <i>Linda S. 18:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Natalja E. 18:30</i>	NIA <i>Christiane G. 18:30</i>	Pilates <i>Susanne S. 18:30</i>	Ballett 2 <i>Hédi E. 18:30</i>
Stretch & Relax <i>Ayse H. Petra M.C. 19:30</i>	Qi Gong <i>Martin F. 19:30</i>	Pilates <i>Ayse H. Petra M.C. 19:30</i>	Rückenfit & Entspannung <i>Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten</i>	Flow Yoga <i>Petra M. 19:30</i>	Stretch & Relax <i>Susanne S. 19:30</i>	
Salsation® <i>Dany 20:30</i>	Tai Chi <i>Martin F. 20:30</i>	Modern Contemporary Dance NEU! <i>Sandra V. 20:30</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.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center Altona

Stand: 13.08.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Pilates <i>Maren S. 08:00</i>					
	Soft Fitness <i>Maryam M. 09:00</i>		Kraftfit* <i>Olaf K. 09:00</i>			
BBRP <i>Emine S. 10:00</i>	Gymnastik <i>Feline K. 10:30</i>	Kraftfit* <i>Anke W. 10:00</i>	BBRP <i>Olaf K. 10:00</i>	Complete Body Workout <i>Olga F. 10:00</i>	Salsation® <i>Dany 10:00</i>	BBRP <i>Nelly S. 10:00</i> <i>Wencke K. 10:00</i>
Core/Po-Shaping <i>Nelly S. 11:00</i>	Pilates <i>Feline K. 11:30</i>	Bodyfit <i>Gloria B. 11:00</i>	Mama Fitness <i>Kathi K. 11:00</i>	Beckenboden <i>Olga F. 11:00</i>	Complete Body Workout <i>Kathi K. 11:00</i>	Step 3 <i>Gloria B. 11:00</i> <i>Andrea R. 11:00</i>
Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00</i>	BBRP <i>Angela D. 12:30</i>	Cardiorobic <i>Gloria B. 12:00</i>	FASZIO® <i>Anna L. 12:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00</i>	Fatburner <i>Gaja C. 12:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00</i> <i>Werner J. 12:00</i>
Rücken Power <i>Maria H. 13:00</i>		Soft Fitness <i>Maria H. 13:00</i>	Complete Body Workout <i>Sabine S. 13:00</i>		BBRP <i>Gaja C. 13:00</i>	Tanz-Special letzter Sonntag des Monats <i>Joel F. 13:00</i> <i>80 Minuten</i>
				Hatha Yoga & Relax <i>Yvonne G. 15:00</i> <i>Siqrid L. 80 Minuten</i>	Kraftfit* <i>Yvonne G. 15:00</i>	ZUMBA® Fitness <i>Olivia V. 15:30</i>
Kraftfit* <i>Yvonne G. 16:00</i>		Hatha Yoga Präventionskurs NEU! ab 01.10. Anmeldung notwendig <i>16:00</i>	Bauch Express 25 Minuten <i>Marén S. 16:30</i>		Standard-Latein 1 für Paare <i>Christian H. 16:00</i> <i>Katja A. 16:00</i>	Stretch & Relax 25 Minuten <i>Olivia V. 16:30</i>
Tough Class <i>Werner J. 17:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 17:00</i>	Step 2 <i>Thomas H. 17:00</i>	Fatburner <i>Marén S. 17:00</i>	Complete Body Workout <i>Marén S. 17:00</i>	Standard-Latein 2 für Paare <i>Christian H. 17:00</i> <i>Katja A. 17:00</i>	deepWork™ <i>Werner J. 17:00</i>
Complete Body Workout <i>Werner J. 18:00</i>	Kraftfit* <i>Kathi K. 18:00</i> <i>Nelly S. 18:00</i>	Disco Party <i>Thomas H. 18:00</i>	deepWork™ <i>Werner J. 18:00</i>	Kraftfit* <i>Kathi K. 18:00</i>	Standard-Latein 3 für Paare <i>Christian H. 18:00</i> <i>Katja A. 18:00</i>	Bodyfit <i>Werner J. 18:00</i>
Fit Fight Basic/Technik <i>Naomi W. 19:00</i>	BBRP <i>Britta M. 19:00</i>	BBRP <i>Randy M. 19:00</i>	Power Yoga <i>Liliya J. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	Oriental Dance <i>Katrin W. 19:00</i> <i>Silvia G. 19:00</i>		Salsa 1 für Singles & Paare <i>Maria S. 19:00</i>
BBRP <i>Britta W. 20:00</i>	Cardiorobic <i>Britta M. 20:00</i>	Fit Fight Kombi <i>Randy M. 20:00</i>	twerXout® für Frauen <i>Sarra A. 20:30</i>			Salsa 2 für Singles & Paare <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 mit mittlerer Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.