

Gym 1, Center Altona

Stand: 01.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga Anke W. Thomas H. 07:30			
	Kundalini Yoga & Meditation		Stretch & Relax Petra M-C 08:30			
	Andrea S. 09:00 Susanne K. 80 Minuten					
Mental Balance Iris K. 10:30	Stretch & Relax Jennifer L. 10:30	Rücken Power Eva B. 10:30	Qi Gong Stefan B. 10:30	Rücken Balance Taruna S. 10:15	Rücken Balance Jennifer L. 11:00 Ayse H. Yvonne G. 10:30	Soft Fitness
Rücken Balance Iris K. 11:30	Breathwork NEU! ab 07.10.	Pilates Eva B. 11:30	Physio Fitness Stefan B. 11:30	Hatha Yoga 2 Taruna S. 11:15	deepRelax 25 Minuten Jennifer L. 11:55	Rücken Power Ayse H. Yvonne G. 11:30
Hatha Yoga Petra M. 12:30	Iris K. 11:30 80 Minuten Power Yoga	Stretch & Relax Liudmyla V. 12:30	Rücken Balance Olga F. 12:30	Pilates Eva B. 12:30	Ballett Workout Tatjana W. 12:30	Mental Balance Inga v.d.W. Andrea M. 12:30
Yin Yoga Petra M. 13:30	Irene F. 13:00 Rücken Power	Yogalates Liudmyla V. 13:30	Pilates Olga F. 13:30	FASZIO® Eva B. 13:30	Hatha Yoga	Stretch & Relax Inga v.d.W. Andrea M. 13:30
Kundalini Yoga Julia M. Michael L. 14:30	Irene F. 14:00	Hatha & Vinyasa Flow Yoga Irene F. 14:30	ZUMBA® Fitness Olivia V. 14:30	Mental Balance Jennifer L. 14:30	Olaf G. 13:30 80 Minuten Yin Yoga & Meditation 25 Minuten Olaf G. 14:55	Salsation Nadine D. 14:30
		Yin Yoga NEU! Irene F. 15:30	Kundalini Yoga Conny S. Michael L. 15:30	Salsation® Jenny M. 15:30	Rücken Power Ayse H. Eva B. 15:30	
Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre Paola O. 16:30	Hatha Yoga Mailin G. 16:30	Soft Fitness Werner J. 16:30	Hip Hop Kids ab 8 Jahren Joel F. 16:30	Rücken Power Tatjana K. 16:30	Pilates Ayse H. Eva B. 16:30	Hatha Yoga Harald Z. Felicia M. 16:30
Feldenkrais Rola E. 17:30	Breathwork NEU! ab 07.10. Mark H. 17:30	Avi Mea Werner J. 17:30	Hip Hop Joel F. 17:30	Pilates Tatjana K. 17:30	Salsation® Dayana M. 17:30	Ballett 1 Hédi E. 17:30
Pilates Ayse H. Petra M.C. 18:30	ZUMBA® Fitness Marie B. 18:30	twerXout® für Frauen Linda S. 18:30	ZUMBA® Fitness Natalja E. 18:30	NIA Christiane G. 18:30		Ballett 2 Hédi E. 18:30
Stretch & Relax Ayse H. Petra M.C. 19:30	Qi Gong Martin F. 19:30	Pilates Ayse H. Petra M.C. 19:30	Rückenfit & Entspannung			
Salsation® Dany 20:30	Tai Chi Martin F. 20:30	Modern Contemporary Dance Sandra V. 20:30	Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten			

Legende: **keine Angabe:** Neu- und Wiedereinsteiger*innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*innen, 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!

Gym 2, Center Altona

Stand: 01.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Pilates Maren S. 08:00					
	Soft Fitness Maryam M. 09:00		Kraftfit* Olaf K. 09:00			
BBRP Emine S. 10:00	Gymnastik Feline K. 10:30	Kraftfit* Anke W. 10:00	BBRP Olaf K. 10:00	Complete Body Workout Olqa F. 10:00	Salsation® Dany 10:00	BBRP Nelly S. 10:00 Wencke K. 10:00
Core/Po-Shaping Nelly S. 11:00	Pilates Feline K. 11:30	Bodyfit Gloria B. 11:00	Mama Fitness Kathi K. 11:00	Beckenboden Olqa F. 11:00	Complete Body Workout Kathi K. 11:00	Step 3 Gloria B. 11:00 Andrea R. 11:00
Complete Body Workout Nelly S. 12:00	BBRP Angela D. 12:30	Cardiorobic Gloria B. 12:00	FASZIO® Anna L. 12:00	Complete Body Workout Nelly S. 12:00	Fatburner Elske M.-R. 12:00 Gaia C. 12:00	Complete Body Workout Nelly S. 12:00 Werner J. 12:00
			Complete Body Workout Sabine S. 13:00		BBRP Elske M.-R. 13:00 Gaia C. 13:00	
Rücken Power Maria H. 14:00						
Soft Fitness Maria H. 15:00				Hatha Yoga & Relax Sigrid L. 15:00 80 Minuten	Kraftfit* Yvonne G. 15:00	ZUMBA® Fitness Olivia V. 15:30
Kraftfit* Yvonne G. 16:00			BBRP NEU! Marén S. 16:00		Standard-Latein 1 für Paare Christian H. 16:00 Katja A. 16:00	Stretch & Relax 25 Minuten Olivia V. 16:30
Tough Class Werner J. 17:00	Complete Body Workout Nelly S. 17:00	Step 2 Thomas H. 17:00	Fatburner Gaia C. 17:00 Elske M.-R. 17:00	Complete Body Workout Marén S. 17:00	Standard-Latein 2 für Paare Christian H. 17:00 Katja A. 17:00	deepWork™ Werner J. 17:00
Complete Body Workout Werner J. 18:00	Kraftfit* Kathi K. 18:00 Nelly S. 18:00	Disco Party Thomas H. 18:00	deepWork™ Werner J. 18:00	Kraftfit* Kathi K. 18:00	Standard-Latein 3 für Paare Christian H. 18:00 Katja A. 18:00	Bodyfit Werner J. 18:00
Fit Fight Basic/Technik Naomi W. 19:00	BBRP Britta M. 19:00	BBRP Randy M. 19:00	Power Yoga NEU! Felicia M. 19:00	Oriental Dance Katrin W. 19:00 Silvia G. 19:00		Salsa 1 für Singles & Paare Maria S. 19:00
BBRP Britta W. 20:00	Cardiorobic Britta M. 20:00	Fit Fight Kombi Randy M. 20:00	twerXout® für Frauen Sarra A. 20:30			Salsa 2 für Singles & Paare Maria S. 20:00

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.