



Gym 1, Center Billstedt



Stand: 01.09.2025

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



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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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.



Gym 2, Center Billstedt



Stand: 01.09.2025

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	Rehasport Anmeldung erforderlich Matilde P. S. 11:30	11:30	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
Rehasport Anmeldung erforderlich Erma W. 15:30	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
Rehasport Anmeldung erforderlich Erma W. 16:30	Pilates Lancelot v. G. 16:30	Soft Fitness Sabine M. 16:30	Hatha Yoga 16:30 Lancelot v. G. 80 Minuten	/ / /	/ / /	/ / /
17:30	Hatha Yoga Lancelot v. G. 17:30	Qi Gong & Meditation 17:30		/ / /	/ / /	/ / /
Zumba® Fitness Adrian J. 18:30	Geblockt (Billstedt-Horn 1c) 18:30	Thu-Cuc N. 80 Minuten		Zumba® Fitness Adrian J. 18:30	/ / /	/ / /
			Liane G. 18:00 80 Minuten			



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: 01.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates <i>Aqostinho G. 09:15</i>					/ / /	/ / /
Stretch & Relax <i>Aqostinho G. 10:15</i>		BBRP <i>Nur für Frauen</i> <i>Anja R. 10:15</i>	Zumba® Fitness <i>Yair P. 10:15</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 10:15</i>	/ / /	/ / /
	Beckenboden- Training <i>Gina M. 11:15</i>		/ / /	Qi Gong <i>Juliane K. 11:15</i>	/ / /	/ / /
				NIA <i>Laura A. 12:15</i>	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /	/ / /
/ / /	/ / /	/ / /	Abenteuer Bewegung <i>2-4 Jahre</i> <i>Stephanie P. 16:15</i>	Line Dance 1 <i>Kirsten B. 16:15</i>	/ / /	/ / /
Selbstverteidigung für Kids & Teens <i>ab 8 Jahre</i> <i>Hassan N. 17:15</i>	Rücken Balance <i>Andrea V. 17:15</i>	Yogalates <i>Sylvia W. 17:15</i>	Kids Games <i>6-9 Jahre</i> <i>Natalia W. 17:15</i>	Line Dance 2 <i>Janetta B. 17:15</i>	/ / /	/ / /
Selbstverteidigung für Frauen <i>Hassan N. 18:15</i>	Tango Argentino <i>Thomas K. 19:15</i> <i>Kaija K. 80 Minuten</i>	Salsa <i>(für Paare und Singles)</i> <i>William A. 18:15</i>	Hip Hop Teens <i>10-15 Jahre</i> <i>Natalia W. 18:15</i>	Line Dance 3 <i>Janetta B. 18:15</i>	/ / /	/ / /
		Bachata <i>(für Paare und Singles)</i> <i>William A. 19:15</i>			/ / /	/ / /



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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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.