

# Gym 1, Center Altona

Stand: 04.12.2025

| Montag                                                    | Dienstag                                         | Mittwoch                                               | Donnerstag                                                                   | Freitag                                    | Samstag                                                                                        | Sonntag                                                      |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                  |                                                        | <b>Hatha Yoga</b><br>Anke W.<br>Thomas H. 07:30                              |                                            |                                                                                                |                                                              |
|                                                           | <b>Kundalini Yoga &amp; Meditation</b>           |                                                        | <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Petra M.-C. 08:30                              |                                            |                                                                                                |                                                              |
|                                                           | Andrea S. 09:00<br>Susanne K. 80 Minuten         |                                                        |                                                                              |                                            |                                                                                                |                                                              |
| <b>Mental Balance</b><br>Iris K. 10:30                    | <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Jennifer L. 10:30  | <b>Rücken Power</b><br>Eva B. 10:30                    | <b>Qi Gong</b><br>Stefan B. 10:30                                            | <b>Rücken Balance</b><br>Taruna S. 10:15   | <b>Rücken Balance</b><br>Ayse H.<br>Yvonne G. 10:30                                            | <b>Soft Fitness</b>                                          |
| <b>Rücken Balance</b><br>Iris K. 11:30                    | <b>Breathwork</b>                                | <b>Pilates</b><br>Eva B. 11:30                         | <b>Physio Fitness</b><br>Stefan B. 11:30                                     | <b>Hatha Yoga 2</b><br>Taruna S. 11:15     | Jennifer L. 11:00<br><b>deepRelax</b><br>25 Minuten<br>Jennifer L. 11:55                       | <b>Rücken Power</b><br>Ayse H.<br>Yvonne G. 11:30            |
| <b>Hatha Yoga</b><br>Petra M. 12:30                       | Iris K. 11:30<br>80 Minuten<br><b>Power Yoga</b> | <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Liudmyla V. 12:30        | <b>Rücken Balance</b><br>Olqa F. 12:30                                       | <b>Pilates</b><br>Eva B. 12:30             | <b>Ballett Workout</b><br>Tatjana W. 12:30                                                     | <b>Mental Balance</b><br>Inga v.d.W.<br>Andrea M. 12:30      |
| <b>Yin Yoga</b><br>Petra M. 13:30                         | Irene F. 13:00<br><b>Rücken Power</b>            | <b>Yogalates</b><br>Liudmyla V. 13:30                  | <b>Pilates</b><br>Olqa F. 13:30                                              | <b>FASZIO®</b><br>Eva B. 13:30             | <b>Hatha Yoga</b>                                                                              | <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Inga v.d.W.<br>Andrea M. 13:30 |
| <b>Kundalini Yoga</b><br>Julia M.<br>Michael L. 14:30     | Irene F. 14:00                                   | <b>Hatha &amp; Vinyasa Flow Yoga</b><br>Irene F. 14:30 | <b>ZUMBA® Fitness</b><br>Olivia V. 14:30                                     | <b>Mental Balance</b><br>Jennifer L. 14:30 | Olaf G. 13:30<br>80 Minuten<br><b>Yin Yoga &amp; Meditation</b><br>25 Minuten<br>Olaf G. 14:55 | <b>Salsation</b><br>Nadine D. 14:30                          |
|                                                           |                                                  | <b>Yin Yoga</b><br>Irene F. 15:30                      | <b>Kundalini Yoga</b><br>Conny S.<br>Michael L. 15:30                        | <b>Salsation®</b><br>Jenny M. 15:30        | <b>Rücken Power</b><br>Ayse H.<br>Eva B. 15:30                                                 |                                                              |
| <b>Kindertanz/Ballett</b><br>4-7 Jahre<br>Paola O. 16:30  | <b>Hatha Yoga</b><br>Mailin G. 16:30             | <b>Soft Fitness</b><br>Werner J. 16:30                 | <b>Hip Hop Kids</b><br>ab 8 Jahren<br>-pausiert bis 11.12.-<br>Joel F. 16:30 | <b>Rücken Power</b><br>Tatjana K. 16:30    | <b>Pilates</b><br>Ayse H.<br>Eva B. 16:30                                                      | <b>Hatha Yoga</b><br>Harald Z.<br>Felicia M. 16:30           |
| <b>Feldenkrais</b><br>Rola E. 17:30                       | <b>Breathwork</b><br>Mark H. 17:30               | <b>Avi Mea</b><br>Werner J. 17:30                      | <b>Hip Hop</b><br>-pausiert bis 11.12.-<br>Joel F. 17:30                     | <b>Pilates</b><br>Tatjana K. 17:30         | <b>Salsation®</b><br>Dayana M. 17:30                                                           | <b>Ballett 1</b><br>Hédi E. 17:30                            |
| <b>Pilates</b><br>Ayse H.<br>Petra M.C. 18:30             | <b>ZUMBA® Fitness</b><br>Marie B. 18:30          | <b>twerXout® für Frauen</b><br>Linda S. 18:30          | <b>ZUMBA® Fitness</b><br>Natalja E. 18:30                                    | <b>NIA</b><br>Christiane G. 18:30          |                                                                                                | <b>Ballett 2</b><br>Hédi E. 18:30                            |
| <b>Stretch &amp; Relax</b><br>Ayse H.<br>Petra M.C. 19:30 | <b>Qi Gong</b><br>Martin F. 19:30                | <b>Pilates</b><br>Ayse H.<br>Petra M.C. 19:30          | <b>Rückenfit &amp; Entspannung</b>                                           |                                            |                                                                                                |                                                              |
| <b>Salsation®</b><br>Dany 20:30                           | <b>Tai Chi</b><br>Martin F. 20:30                | <b>Modern Contemporary Dance</b><br>Sandra V. 20:30    | Ayse H. 19:30<br>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 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: 04.12.2025

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!