

Gym 1, Center Altona

Stand: 06.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Hatha Yoga Anke W. 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 Ayse H. 10:30 Yvonne G. 10:30	Soft Fitness Ayse H. 10:30 Yvonne G. 10:30
Rücken Balance Iris K. 11:30	Breathwork Iris K. 11:30 80 Minuten	Pilates Eva B. 11:30	Physio Fitness Stefan B. 11:30	Hatha Yoga 2 Taruna S. 11:15	Jennifer L. 11:00 deepRelax 25 Minuten Jennifer L. 11:55	Rücken Power Ayse H. 11:30 Yvonne G. 11:30
Hatha Yoga Petra M. 12:30	Power Yoga Irene F. 13:00	Stretch & Relax Liudmyla V. 12:30	Rücken Balance Olqa F. 12:30	Pilates Eva B. 12:30	Ballett Workout Tatjana W. 12:30	Mental Balance Inga v.d.W. 12:30 Andrea M. 12:30
Yin Yoga Petra M. 13:30	Rücken Power Irene F. 14:00	Yogalates Liudmyla V. 13:30	Pilates Olqa F. 13:30	FASZIO® Eva B. 13:30	Hatha Yoga Olaf G. 13:30 80 Minuten	Stretch & Relax Inga v.d.W. 13:30 Andrea M. 13:30
Kundalini Yoga Julia M. 14:30 Michael L. 14:30		Hatha & Vinyasa Flow Yoga Irene F. 14:30	ZUMBA® Fitness Olivia V. 14:30	Mental Balance Jennifer L. 14:30	Yin Yoga & Meditation 25 Minuten Olaf G. 14:55	Salsation Nadine D. 14:30
		Yin Yoga Irene F. 15:30	Kundalini Yoga Conny S. 15:30 Michael L. 15:30	Salsation® Jenny M. 15:30	Rücken Power Ayse H. 15:30 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. 16:30 Eva B. 16:30	Hatha Yoga Harald Z. 16:30 Felicia M. 16:30
Feldenkrais Rola E. 17:30	Breathwork 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. 18:30 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. 19:30 Petra M.C. 19:30	Qi Gong Martin F. 19:30	Pilates Ayse H. 19:30 Petra M.C. 19:30	Rückenfit & Entspannung Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten	Salsa für Singles & Paare Neu! Ab 16.01. Doris D. 19:30 George F. 19:30		
Salsation® Dany 20:30	Tai Chi Martin F. 20:30	Modern Contemporary Dance Sandra V. 20:30				

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: 06.01.2026

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>Petra C. 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 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 Andrea R. 11:00</i>
Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00</i>	BBRP <i>Anqela 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>Elske M.-R. 12:00 Gaia C. 12:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00 Werner J. 12:00</i>
			Complete Body Workout <i>Sabine S. 13:00</i>	Kraftfit <i>Tanja N. 13:00</i>	BBRP <i>Elske M.-R. 13:00 Gaia C. 13:00</i>	
Rücken Power <i>Maria H. 14:00</i>						
Soft Fitness <i>Maria H. 15:00</i>				Hatha Yoga & Relax <i>Sigrid L. 15:00 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>		Bodyfit <i>Tanja N. 16:00</i>	BBRP <i>Marén S. 16:00</i>		Standard-Latein 1 für Paare <i>Christian H. 16:00 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>Tanja N./ Marcus K. 17:00</i>	Fatburner <i>Gaia C. 17:00 Elske M.-R. 17:00</i>	Complete Body Workout <i>Marén S. 17:00</i>	Standard-Latein 2 für Paare <i>Christian H. 17:00 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 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 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>Felicia M. 19:00</i>	Oriental Dance <i>Katrin W. 19:00 Silvia G. 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>			

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!