

Gym 1, Center Altona

Stand: 09.02.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kundalini Yoga & Meditation					
	Andrea S. 09:00 Susanne K. 80 Minuten					
Mental Balance	Stretch & Relax	Rücken Power	Qi Gong	Rücken Balance		Soft Fitness
Iris K. 10:30	Jennifer L. 10:30	Eva B. 10:30	Stefan B. 10:30	Taruna S. 10:15	Rücken Balance	Ayse H. 10:30 Yvonne G. 10:30
Rücken Balance	Breathwork	Pilates	Physio Fitness	Hatha Yoga 2	Jennifer L. 11:00	Rücken Power
Iris K. 11:30		Eva B. 11:30	Stefan B. 11:30	Taruna S. 11:15	deepRelax 25 Minuten Jennifer L. 11:55	Ayse H. 11:30 Yvonne G. 11:30
	Iris K. 11:30 80 Minuten	Stretch & Relax	Rücken Balance	Pilates	Ballett Workout	Mental Balance
	Power Yoga	Liudmyla V. 12:30	Olga F. 12:30	Eva B. 12:30	Tatjana W. 12:30	Inga v.d.W. 12:30 Andrea M. 12:30
Yin Yoga	Irene F. 13:00		Pilates		Hatha Yoga	Stretch & Relax
Petra M. 13:30	Rücken Power		Olga F. 13:30			Inga v.d.W. 13:30 Andrea M. 13:30
Kundalini Yoga	Irene F. 14:00	Solidaritätskurs Hatha & Vinyasa Flow Yoga		Mental Balance	Olaf G. 13:30 80 Minuten	Salsation
Julia M. 14:30 Michael L. 14:30		Irene F. 14:30		Jennifer L. 14:30	Yin Yoga & Meditation 25 Minuten Olaf G. 14:55	Nadine D. 14:30
		Yin Yoga	Kundalini Yoga	Salsation®	Rücken Power	
		Irene F. 15:30	Conny S. 15:30 Michael L. 15:30	Jenny M. 15:30	Ayse H. 15:30 Eva B. 15:30	
Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre	Hatha Yoga	Soft Fitness	Solidaritätskurs Salsation Kids (3-6 Jahre) Neu ab 19. Februar	Rücken Power	Pilates	Hatha Yoga
Paola O. 16:30	Mailin G. 16:30	Werner J. 16:30	Dayana M. 16:30	Tatjana K. 16:30	Ayse H. 16:30 Eva B. 16:30	Harald Z. 16:30 Felicia M. 16:30
Feldenkrais	Breathwork	Avi Mea	Solidaritätskurs Salsation Kids (7-9 Jahre) Neu ab 19. Februar	Pilates	Salsation®	Ballett 1
Rola E. 17:30	Mark H. 17:30	Werner J. 17:30	Dayana M. 17:30	Tatjana K. 17:30	Dayana M. 17:30 Nadine D. 17:30	Hédi E. 17:30
Pilates	ZUMBA® Fitness	twerXout® für Frauen	ZUMBA® Fitness	NIA		Ballett 2
Ayse H. 18:30 Petra M.C. 18:30	Marie B. 18:30	Linda S. 18:30	Natalja E. 18:30	Christiane G. 18:30		Hédi E. 18:30
Stretch & Relax	Qi Gong	Pilates	Rückenfit & Entspannung	Salsa für Singles & Paare		
Ayse H. 19:30 Petra M.C. 19:30	Martin F. 19:30	Ayse H. 19:30 Petra M.C. 19:30		Doris D. 19:30 George F. 19:30		
Salsation®	Solidaritätskurs Tai Chi		Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten			
Dany 20:30	Martin F. 20:30	20:30				

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedersteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedersteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen, 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: 09.02.2026

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