

Gym 1, Center Altona

Stand: 06.03.2026

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	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			Mental Balance	Olaf G. 13:30 80 Minuten	Salsation
Shelita A. 14:30 Michael L. 14:30				Jennifer L. 14:30	Yin Yoga & Meditation 25 Minuten	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 Kid (3-6 Jahre)	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 Kid (7-9 Jahre)	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					

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*Innenzahl ist begrenzt.

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center Altona

Stand: 06.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft Fitness <i>Maryam M. 09:00</i>		Kraftfit* <i>beendet zum April</i> <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</i> <i>Wencke K. 10:00</i>
Fatburner <i>Louisa K. 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</i> <i>Andrea R. 11:00</i>
Complete Body Workout <i>Louisa K. 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</i> <i>Gaia C. 12:00</i>	Complete Body Workout <i>Nelly S. 12:00</i> <i>Werner J. 12:00</i>
			Complete Body Workout <i>Sabine S. 13:00</i>	Kraftfit* <i>Marcus K. 13:00</i>	BBRP <i>Elske M.-R. 13:00</i> <i>Gaia C. 13:00</i>	
Soliaritätskurs Rücken Power <i>Maria H. 14:00</i>						
Soft Fitness <i>Maria H. 15:00</i>				Hatha Yoga & Relax <i>Sigrid L. 15:00</i> <i>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</i> <i>Katja A. 16:00</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</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>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>	Solidaritätskurs Standard-Latein 3 <i>Christian H. 18:00</i> <i>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</i> <i>Silvia G. 19:00</i>		
BBRP <i>Britta W. 20:00</i>		Fit Fight Kombi <i>Randy M. 20:00</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.