

Gym 1, Center Altona

Stand: 30.04.2026

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. 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. Andrea M. 13:30
Kundalini Yoga	Irene F. 14:00			Mental Balance	Olaf G. 13:30 80 Minuten	Salsation
Shelita A. Michael L. 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. Michael L. 15:30	Jenny M. 15:30	Ayse H. 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. Eva B. 16:30	Harald Z. Felicia M. 16:30
Feldenkrais		Avi Mea		Pilates	Salsation®	Ballett 1
Rola E. 17:30		Werner J. 17:30		Tatjana K. 17:30	Dayana M. Nadine D. 17:30	Hédi E. 17:30
Pilates	ZUMBA® Fitness	twerXout® für Frauen	ZUMBA® Fitness	NIA		Ballett 2
Ayse H. 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. Petra M.C. 19:30	Martin F. 19:30	Ayse H. Petra M.C. 19:30		Doris D. 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 Wiedersteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedersteiger*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 Altona

Stand: 30.04.2026

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

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedersteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedersteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.