

# Gym 1, Center Altona

Stand: 15.06.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Kundalini Yoga &amp; Meditation</b>					
	Andrea S. 09:00 Susanne K. 80 Minuten					
<b>Mental Balance</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Rücken Balance</b>		<b>Soft Fitness</b>
Iris K. 10:30	Jennifer L. 10:30	Eva B. 10:30	Stefan B. 10:30	Taruna S. 10:15	<b>Rücken Balance</b>	Ayse H. 10:30 Yvonne G. 10:30
<b>Rücken Balance</b>	<b>Breathwork</b>	<b>Pilates</b>	<b>Physio Fitness</b>	<b>Hatha Yoga 2</b>	Jennifer L. 11:00	<b>Rücken Power</b>
Iris K. 11:30		Eva B. 11:30	Stefan B. 11:30	Taruna S. 11:15	<b>deepRelax</b> 25 Minuten Jennifer L. 11:55	Ayse H. 11:30 Yvonne G. 11:30
	Iris K. 11:30 80 Minuten	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Pilates</b>	<b>Ballett Workout</b>	<b>Mental Balance</b>
	<b>Power Yoga</b>	Liudmyla V. 12:30	Olga F. 12:30	Eva B. 12:30	Tatjana W. 12:30	Inga v.d.W. Andrea M. 12:30
<b>Yin Yoga</b>	Irene F. 13:00		<b>Pilates</b>		<b>Hatha Yoga</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>
Petra M. 13:30	<b>Rücken Power</b>		Olga F. 13:30			Inga v.d.W. Andrea M. 13:30
<b>Kundalini Yoga</b> ab Juli 80 Minuten	Irene F. 14:00			<b>Mental Balance</b>	Olaf G. 13:30 80 Minuten	<b>Salsation</b>
Shelita A. Michael L. 14:30				Jennifer L. 14:30	<b>Yin Yoga &amp; Meditation</b> 25 Minuten Olaf G. 14:55	Nadine D. 14:30
		<b>Yin Yoga</b>	<b>Kundalini Yoga</b> endet am 25.06.	<b>Salsation®</b>	<b>Rücken Power</b>	
		Irene F. 15:30	Conny S. 15:30	Jenny M. 15:30	Ayse H. Eva B. 15:30	
<b>Kindertanz/Ballett</b> 4-7 Jahre	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Soft Fitness</b>	<b>Salsation Kid</b> (3-6 Jahre)	<b>Rücken Power</b>	<b>Pilates</b>	<b>Hatha Yoga</b>
Paola O. 16:30	Mailin G. 16:30	Werner J. 16:30	Davana M. 16:30	Tatjana K. 16:30	Ayse H. Eva B. 16:30	Harald Z. Felicia M. 16:30
<b>Feldenkrais</b>		<b>Avi Mea</b>		<b>Pilates</b>	<b>Salsation®</b>	<b>Ballett 1</b>
Rola E. 17:30		Werner J. 17:30		Tatjana K. 17:30	Leiling M. 17:30	Hédi E. 17:30
<b>Pilates</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>twerXout®</b> für Frauen	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>NIA</b>		<b>Ballett 2</b>
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
<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Pilates</b>	<b>Rückenfit &amp; Entspannung</b>	<b>Salsa</b> 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		
<b>Salsation®</b>	<b>Solidaritätskurs</b> Tai Chi		Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten			
Dany 20:30	Martin F. 20:30					

Legend: **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: 15.06.2026

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

