

Gym 1, Center Altona

Stand: 24.08.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kundalini Yoga & Meditation					
	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
	11:30 Iris K. 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 80 Minuten	Irene F. 14:00			Mental Balance	13:30 Olaf G. 80 Minuten	Salsation
Shelita A. 14:30 Michael L. 14:30				Jennifer L. 14:30	Yin Yoga & Meditation 25 Minuten Olaf G. 14:55	Nadine D. 14:30
		Yin Yoga		Salsation®	Rücken Power	
		Irene F. 15:30		Jenny M. 15:30	Ayse H. 15:30 Eva B. 15:30	
Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre	Hatha Yoga	Soft Fitness	Salsation Kid (3-6 Jahre)	Rücken Power	Pilates	Hatha Yoga
Paola O. 16:30	Mailin G. 16:30	Werner J. 16:30	Davana M. 16:30	Tatjana K. 16:30	Ayse H. 16:30 Eva B. 16:30	Harald Z. 16:30 Felicia M. 16:30
Feldenkrais	Feldenkrais Neu! Ab 01.09.	Avi Mea		Pilates		Ballett 1
Rola E. 17:30	Rola E. 17:30	Werner J. 17:30		Tatjana K. 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 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: 24.08.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft Fitness <i>Maryam M.</i> 09:00					
BBRP <i>Emine S.</i> 10:00	Gymnastik <i>Petra C.</i> 10:30	Kraftfit* <i>Anke W.</i> 10:00	BBRP <i>Anja R.</i> 10:00	Complete Body Workout <i>Olga F.</i> 10:00	Salsation® <i>Dany</i> 10:00	BBRP <i>Nelly S.</i> 10:00 <i>Wencke K.</i> 10:00
Fatburner <i>Louisa K.</i> 11:00	Pilates <i>Feline K.</i> 11:30	Bodyfit <i>Svenja O.</i> 11:00	Mama Fitness <i>Kathi K.</i> 11:00	Beckenboden <i>Olga F.</i> 11:00	Complete Body Workout <i>Kathi K.</i> 11:00	Step 3 <i>Gloria B.</i> 11:00 <i>Andrea R.</i> 11:00
Complete Body Workout <i>Louisa K.</i> 12:00	BBRP <i>Anqela D.</i> 12:30	Cardiorobic <i>Svenja O.</i> 12:00	FASZIO® <i>Anna L.</i> 12:00	Complete Body Workout <i>Nelly S.</i> 12:00	Fatburner <i>Elske M.-R.</i> 12:00 <i>Gaia C.</i> 12:00	Complete Body Workout <i>Nelly S.</i> 12:00 <i>Werner J.</i> 12:00
Cardiorobic <i>Neu! Ab 21.09.</i> <i>Gloria B.</i> 13:00			Complete Body Workout <i>Sabine S.</i> 13:00	Kraftfit* <i>Marcus K.</i> 13:00	BBRP <i>Elske M.-R.</i> 13:00 <i>Gaia C.</i> 13:00	
Soft Fitness <i>Maria H.</i> 15:00				Hatha Yoga & Relax <i>Sigrid L.</i> 15:00 80 Minuten	Kraftfit* <i>Yvonne G.</i> 15:00	ZUMBA® Fitness <i>Cristina C.</i> 15:30
Kraftfit* <i>Yvonne G.</i> 16:00		Bodyfit <i>Tanja N.</i> 16:00	BBRP <i>Marén S.</i> 16:00		Standard-Latein 1 für Paare <i>Christian H.</i> 16:00 <i>Katja A.</i> 16:00	
Tough Class <i>Werner J.</i> 17:00	Complete Body Workout <i>Nelly S.</i> 17:00	Step 2 <i>Tanja N.</i> 17:00	Fatburner <i>Gaia C.</i> 17:00 <i>Elske M.-R.</i> 17:00	Complete Body Workout <i>Marén S.</i> 17:00	Standard-Latein 2 für Paare <i>Christian H.</i> 17:00 <i>Katja A.</i> 17:00	deepWork™ <i>Werner J.</i> 17:00
Complete Body Workout <i>Werner J.</i> 18:00	Kraftfit* <i>Kathi K.</i> 18:00 <i>Nelly S.</i> 18:00	Disco Party <i>Thomas H.</i> 18:00	deepWork™ <i>Werner J.</i> 18:00	Kraftfit* <i>Kathi K.</i> 18:00	Solidaritätskurs Standard-Latein 3 <i>Christian H.</i> 18:00 <i>Katja A.</i> 18:00	Bodyfit <i>Werner J.</i> 18:00
Fit Fight Basic/Technik <i>Naomi W.</i> 19:00	BBRP <i>Britta M.</i> 19:00	BBRP <i>Randy M.</i> 19:00	Power Yoga <i>Felicia M.</i> 19:00	Oriental Dance <i>Katrin W.</i> 19:00 <i>Silvia G.</i> 19:00		
BBRP <i>Britta W.</i> 20:00		Fit Fight Kombi <i>Randy M.</i> 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!

