Gym 1, Center Altona

Stand: 01.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kundalini Yoga & Meditation 09:00 Susanne K. 80 Minuten					
Mental Balance Iris K. 10:30	**Stretch & Relax** Jennifer L. 10:30	**Rücken Power** Eva B. 10:30	**Qi Gong** Stefan B. 10:30	**Rücken Balance** Taruna S. 10:15	**Rücken Balance** Jennifer L. 11:00	**Soft Fitness** Ayse H. Yvonne G. 10:30
Rücken Balance Iris K. 11:30	**Breathwork** 11:30 Iris K. 80 Minuten	**Pilates** Eva B. 11:30	**Physio Fitness** Stefan B. 11:30	**Hatha Yoga 2** Taruna S. 11:15	**deepRelax** 25 Minuten Jennifer L. 11:55	**Rücken Power** Ayse H. Yvonne G. 11:30
	Power Yoga Irene F. 13:00	**Stretch & Relax** Liudmyla V. 12:30	**Rücken Balance** Olga F. 12:30	**Pilates** Eva B. 12:30	**Ballett Workout** Tatjana W. 12:30	**Mental Balance** Inga v.d.W. Andrea M. 12:30
Yin Yoga Petra M. 13:30	**Rücken Power** Irene F. 14:00		**Pilates** Olga F. 13:30		**Hatha Yoga** 13:30 Olaf G. 80 Minuten	**Stretch & Relax** Inga v.d.W. Andrea M. 13:30
Kundalini Yoga 80 Minuten Shelita A. Michael L. 14:30				**Mental Balance** Jennifer L. 14:30	**Yin Yoga & Meditation** 25 Minuten Olaf G. 14:55	**Salsation** Nadine D. 14:30
		Yin Yoga Irene F. 15:30		**Salsation®** Jenny M. 15:30	**Rücken Power** Ayse H. Eva B. 15:30	
Kindertanz/Ballett 4-7 Jahre (ohne Eltern!) Paola O. 16:30	**Hatha Yoga** Mailin G. 16:30	**Soft Fitness** Werner J. 16:30	**Salsation Kid** (3-6 Jahre) Dayana M. 16:30	**Rücken Power** Tatjana K. 16:30	**Pilates** Ayse H. Eva B. 16:30	**Hatha Yoga** Harald Z. Felicia M. 16:30
Feldenkrais Rola E. 17:30	**Feldenkrais** Rola E. 17:30	**Avi Mea** Werner J. 17:30		**Pilates** Tatjana K. 17:30		**Ballett 1** Hédi E. 17:30
Pilates Ayse H. Petra M.C. 18:30	**ZUMBA® Fitness** Marie B. 18:30	**twerXout®** für Frauen Linda S. 18:30	**ZUMBA® Fitness** Natalja E. 18:30	**NIA** Christiane G. 18:30		**Ballett 2** Hédi E. 18:30
Stretch & Relax Ayse H. Petra M.C. 19:30	**Qi Gong** Martin F. 19:30	**Pilates** Ayse H. Petra M.C. 19:30	**Rückenfit & Entspannung** Ayse H. 19:30 Irene F. 80 Minuten	**Salsa** für Singles & Paare Doris D. George F. 19:30		
Salsation® Dany 20:30	**Tai Chi** 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: 01.11.2026

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