

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Mental Balance	Gymnastik	Rücken Power	Qi Gong	Rücken Balance	Rücken Power	Soft Fitness	10:30
11:30	Iris K. 10:30	Feline K. 10:30	Eva B. 10:30	Stefan B. 10:30	Taruna S. 10:30	Gabi K./ Dorothee M. 10:30	Ayse H./ Yvonne G. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40	Rücken Balance	Pilates	Pilates	Physio Fitness	Hatha-Yoga 2	Präventionskurse	Rücken Power	11:40
12:40	Iris K. 11:40	Feline K. 11:40	Eva B. 11:40	Stefan B. 11:40	Taruna S. 11:40	mit Anmeldung	Ayse H./ Yvonne G. 11:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50		Power Yoga	deepRELAX® ab 06.07.2022	Rücken Balance	Pilates	Ballett Workout	Mental Balance	12:50
13:50	12:50	Irene F. 12:50	Liudmyla V. 12:50	Miriam H. 12:50	Eva B. 12:50	Tatjana W. 12:50	Inga v.D.W./ Asa F. 12:50	13:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00	Kundalini Yoga	Rücken Power	Yogalates ab 06.07.2022	Pilates	FASZIO®	Hatha Yoga	Stretch & Relax	14:00
15:00	Shelita A. 14:00	Irene F. 14:00	Liudmyla V. 14:00	Miriam H. 14:00	Eva B. 14:00	Olaf G. 14:00	Inga v.D.W./ Asa F. 14:00	15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:10	Soft Fitness	Kundalini Yoga	Flow Yoga ab 15.06.2022	Modern Dance	SALSATION®	Rücken Power	Pilates	15:10
16:10	Sylke S. 15:10	Susanne K. 15:10	Anika S. 15:10	Lira M. 15:10	Jenny M. 15:10	Ayse H./ Eva B. 15:10	Theda v.L./ Harald Z. 15:10	16:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:20	Kindertanz/Ballett	Hatha Yoga	Soft Fitness	Hip Hop Kids & Teens ab 8 Jahren	Rücken Power	Pilates	Hatha-Yoga	16:20
17:20	Paola O. 16:20	Anna D. 16:20	Werner J. 16:20	Julia McC. 16:20	Tatjana K. 16:20	Ayse H./ Eva B. 16:20	Theda v.L./ Harald Z. 16:20	17:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:30	Feldenkrais	NIA	Avi Mea	Hip Hop	Pilates	ZUMBA® Fitness	Ballett 1 für Erwachsene	17:30
18:30	Rola E. 17:30	Anna D. 17:30	Werner J. 17:30	Julia McC. 17:30	Tatjana K. 17:30	Holger D. 17:30	Hédi E. 17:30	18:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:40	Fitness für Mollige	ZUMBA® Fitness	twerXout®	Power Yoga	NIA	Pilates ab 18.06.2022	Ballett 2 für Erwachsene	18:40
19:40	Emine S. 18:40	Yair P. 18:40	Linda S. 18:40	Lilija J. 18:40	Christiane G. 18:40	Susanne S. 18:40	Hédi E. 18:40	19:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50	Stretch & Relax	Qi Gong	Pilates	Rücken Power +Entspannung ab 07.07.2022	Flow Yoga	Stretch & Relax ab 18.06.2022		19:50
20:50	Emine S. 19:50	Thomas B. 19:50	Ayse H. 19:50	Ayse H. 19:50	Petra M. 19:50	Susanne S. 19:50		20:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:00	ZUMBA® Fitness	Tai Chi		Hygienezeit		Gym 1		21:00
22:00	Leiling W.M. 21:00	Thomas B. 21:00			21:00			22:00

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Altona Bahnhof

Stand 13.06.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1 Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 2 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 3 Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- * Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- * Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	BBRP	Fatburner	Kraftfit*	BBRP	Complete Body Workout	SALSATION®	BBRP	10:00
11:00	Kathi K. 10:00	Lena S. 10:00	Anke W. 10:00	Kathi K. 10:00	Olga F. 10:00	Dany C. P. 10:00	Nelly S./ Andrea R. 10:00	11:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:10	Kraftfit*	Complete Body Workout	Bodyfit	Kraftfit*	Beckenboden	Complete Body Workout	Step Advanced	11:10
12:10	Kathi K. 11:10	Lena S. 11:10	Anke W. 11:10	Kathi K. 11:10	Olga F. 11:10	Kathi K. 11:10	Gloria B./ Andrea R. 11:10	12:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:20	Complete Body Workout	BBRP	Best Age Fitness	FASZIO®	Complete Body Workout	Fatburner	Complete Body Workout	12:20
13:20	Julia M. 12:20	Julija B. 12:20	Liudmyla V. 12:20	Anna L. 12:20	Olga F. 12:20	Kathi K. 12:20	Mahdieh G./ Sonia L. 12:20	13:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:30	Fatburner	Bodyfit	Pilates	Complete Body Workout	BBRP	BBRP	Step Fatburner	13:30
14:30	Julia M. 13:30	Julija B. 13:30	Liudmyla V. 13:30	Sabine S. 13:30	Feline K. 13:30	Dorothee M/ N.N. 13:30	Mahdieh G./ Sonia L. 13:30	14:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:40			BBRP		Step Fatburner	Kraftfit*	Complete Body Workout	14:40
15:40		14:40	Nelly S. 14:40	14:40	Feline K. 14:40	Stefan T. 14:40	N.N./ Yvonne G. 14:40	15:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50		Hip Hop Kids & Teens	Bodyfit		BBRP	Standard-Latein 1	ZUMBA® Fitness	15:50
16:50		Joel F. 15:50	Nelly S. 15:50	15:50	Kristina S. 15:50	Christian H./ Katja A. 15:50	Holger D. 15:50	16:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:00	Tough Class	Complete Body Workout	Step Simple	ZUMBA® Fitness	Tough Class	Standard-Latein 2	deepWORK™	17:00
18:00	Werner J. 17:00	Marthe R. 17:00	Thomas H. 17:00	Natalja E. 17:00	Kristina S. 17:00	Christian H./ Katja A. 17:00	N.N./ Werner J. 17:00	18:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:10	Complete Body Workout	Kraftfit*	Disco Party	deepWORK™	Complete Body Workout	Standard-Latein 3	Fatburner	18:10
19:10	Werner J. 18:10	Stefan T. 18:10	Thomas H. 18:10	Werner J. 18:10	Maren S. 18:10	Christian H./ Katja A. 18:10	N.N./ Werner J. 18:10	19:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:20	Fatburner	BBRP	Fit Fight Kombi		Kraftfit*		Salsa 1	19:20
20:20	Lena R. 19:20	Britta M. 19:20	Randy M. 19:20	19:20	Stefan T. 19:20		Gopal V./ Maria S. 19:20	20:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:30	BBRP	Cardiorobic	BBRP			Gym 2	Salsa 2	20:30
21:30	Lena R. 20:30	Britta M. 20:30	Randy M. 20:30	20:30	20:30		Gopal V./ Maria S. 20:30	21:30

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Altona Bahnhof

Stand 13.06.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1 Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 2 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 3 Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- * Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- * Teilnehmerzahl ist begrenzt