

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	<b>Mental Balance</b>	<b>Gymnastik</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Soft Fitness</b>	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. 10:30	Ayse H./ Yvonne G. 10:30	11:30
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
11:40	<b>Rücken Balance</b>	<b>Pilates</b>	<b>Pilates</b>	<b>Physio Fitness</b>	<b>Hatha-Yoga 2</b>	<b>Faszio</b>	<b>Rücken Power</b>	11:40
12:40	Iris K. 11:40	Feline K. 11:40	Eva B. 11:40	Stefan B. 11:40	Taruna S. 11:40	Gabi K. <b>Neu!</b>	Ayse H./ Yvonne G. 11:40	12:40
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
12:50		<b>Power Yoga</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Pilates</b>	<b>Ballett Workout</b>	<b>Mental Balance</b>	12:50
13:50		Irene F. 12:50	Liudmyla V. 12:50	Olga F. 12:50	Eva B. 12:50	Tatjana W. 12:50	Inga v.D.W./ Andrea M. 12:50	13:50
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
14:00	<b>Kundalini Yoga</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Yogalates</b>	<b>Pilates</b>	<b>FASZIO®</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	14:00
15:00	Shelita A. 14:00	Irene F. 14:00	Liudmyla V. 14:00	Olga F. 14:00	Eva B. 14:00	Olaf G. 14:00	Inga v.D.W./ Andrea M. 14:00	15:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
15:10	<b>Soft Fitness</b>	<b>Kundalini Yoga</b>	<b>Flow Yoga</b>	<b>Modern Dance</b>	<b>SALSATION®</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Pilates</b>	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	Harald Z./N.N. 15:10	16:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
16:20	<b>Kindertanz/Ballett 4 - 7 Jahre</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Soft Fitness</b>	<b>Hip Hop Kids ab 8 Jahren</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Pilates</b>	<b>Hatha-Yoga</b>	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	Harald Z./N.N. 16:20	17:20
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
17:30	<b>Feldenkrais</b>	<b>NIA</b>	<b>Avi Mea</b>	<b>Hip Hop</b>	<b>Pilates</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Ballett 1 für Erwachsene</b>	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
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
18:40	<b>Pilates</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>twerXout®</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>NIA</b>	<b>Pilates</b>	<b>Ballett 2 für Erwachsene</b>	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
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
19:50	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Pilates</b>	<b>Rücken Fit +Entspannung</b>	<b>Flow Yoga</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>		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
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
21:00	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Tai Chi</b>		<b>Hygienezeit</b>		<b>Gym 1</b>		21:00
22:00	Leiling W.M. 21:00	Thomas B. 21:00			21:00		21:00	22:00

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Altona Bahnhof

Stand 1. Quartal 2023

#### Legende Sportangebot

##### Keine Angabe

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	<b>BBRP</b>	<b>Mama Fitness</b>	<b>Kraftfit*</b>	<b>BBRP</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>SALSATION®</b>	<b>BBRP</b>	10:00
11:00	Kathi K. 10:00	Frederike H. <b>Neu!</b>	Anke W. 10:00	Kathi K. 10:00	Olga F. 10:00	Dany C. P. 10:00	Nelly S./ Wencke K. 10:00	11:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
11:10	<b>Kraftfit*</b>	<b>Babys in Bewegung (3-12 Monate)</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>Kraftfit*</b>	<b>Beckenboden</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Step 2</b>	11:10
12:10	Kathi K. 11:10	Frederike H. <b>Neu!</b>	Anke W. 11:10	Kathi K. 11:10	Olga F. 11:10	Kathi K. 11:10	Gloria B./ Andrea R. 11:10	12:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
12:20	<b>Complete Body Workout</b>	<b>BBRP</b>		<b>FASZIO®</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Fatburner</b>	<b>Complete Body Workout</b>	12:20
13:20	Julia M. 12:20	Angela D. 12:20		Anna L. 12:20	Olga F. 12:20	Kathi K. 12:20	Mahdieh G./ Sonja L. 12:20	13:20
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
13:30	<b>Bodyfit</b>			<b>Complete Body Workout</b>	<b>BBRP</b>		<b>Step Fatburner</b>	13:30
14:30	Feline K. 13:30			Sabine S. 13:30	Svenja O. 13:30		Mahdieh G./ Sonja L. 13:30	14:30
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
14:40	<b>Rücken Power</b>		<b>BBRP</b>		<b>Step Fatburner</b>	<b>Kraftfit*</b>	<b>Complete Body Workout</b>	14:40
15:40	Feline K. <b>Neu!</b>		Nelly S. 14:40		Svenja O. 14:40	Stefan T. 14:40	Handan A./ Yvonne G. 14:40	15:40
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
15:50	<b>Salsation</b>	<b>Hip Hop Kids &amp; Teens</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>Feldenkrais</b>		<b>Standard-Latein 1 für Paare</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	15:50
16:50	Ksenia T. 15:50	Joel F. 15:50	Nelly S. 15:50	Elvira K./ Veronika K. 15:50		Christian H./ Katja A. 15:50	Holger D. 15:50	16:50
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
17:00	<b>Tough Class</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Step 1-2</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Standard-Latein 2 für Paare</b>	<b>deepWORK™</b>	17:00
18:00	Werner J. 17:00	Marthe R. 17:00	Thomas H. 17:00	Natalja E. 17:00	Maren S. 17:00	Christian H./ Katja A. 17:00	N.N./ Werner J. 17:00	18:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
18:10	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Kraftfit*</b>	<b>Disco Party</b>	<b>deepWORK™</b>	<b>Kraftfit*</b>	<b>Standard-Latein 3 für Paare</b>	<b>Fatburner</b>	18:10
19:10	Werner J. 18:10	Stefan T. 18:10	Thomas H. 18:10	Werner J. 18:10	Stefan T. 18:10	Christian H./ Katja A. 18:10	N.N./ Werner J. 18:10	19:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
19:20	<b>Fatburner</b>	<b>BBRP</b>	<b>BBRP</b>				<b>Salsa 1</b>	19:20
20:20	Lena R. 19:20	Britta M. 19:20	Randy M. 19:20				Gopal V./ Maria S. 19:20	20:20
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>				<b>Hygienezeit</b>	
20:30	<b>BBRP</b>	<b>Cardiorobic</b>	<b>Fit Fight Kombi</b>				<b>Salsa 2</b>	20:30
21:30	Lena R. 20:30	Britta M. 20:30	Randy M. 20:30	Ksenia T. 20:00- 21:00		<b>Gym 2</b>	Gopal V./ Maria S. 20:30	21:30

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Altona Bahnhof

Stand 1. Quartal 2023

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