

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2
09.00 - 10.00 belegt		09.00 - 10.00 belegt		08.30 - 10.30 belegt	09.00 - 10.00 belegt	09.30 - 10.30 belegt		08.30 - 09.30 belegt	09.00 - 10.00 belegt				
10.30 - 11.15 Reha Sport Iveta		11.00 - 12.15 Rücken & Stretch interne Besetzung		10.30 - 11.15 Reha Sport Henry		11.00 - 12.15 Pilates Eva		10.00 - 12.00 belegt		10.30 - 11.45 Functional-Tr. Kelly		10.30 - 11.40 Body Pump® Lea/Leonie/Svea	
11.30 - 12.00 belegt		13.15 - 14.15 belegt		13.00 - 15.15 belegt						12.10 - 13.10 FitJUMP Kelly			
13.00 - 14.00 belegt													
17.30 - 18.00 Intervall Leonie		17.30 - 18.15 Body Pump® Nadia	16.45 - 17.45 belegt			17.30 - 18.30 FitJUMP Irina		17.30 - 18.00 CX WORX® Kathy				15.30 - 16.30 Hot Iron® Andrea	
18.00 - 18.30 CX WORX® Leonie				18.00 - 18.50 Faszien-Tr. Astrid				18.15 - 19.15 Hot Iron® Andrea	18.15 - 19.15 Body Balance® Kathy				
18.45 - 19.30 ZUMBA® Esteban	18.30 - 19.15 Reha Sport Larissa	18.35 - 19.25 Indoor-Cycling Jea	19.00 - 20.00 Pilates Astrid	19.10 - 20.10 FitJUMP Kelly		18.45 - 19.45 Indoor-Cycling Lars	18.30 - 19.15 Reha Sport Iveta						
19.45 - 20.30 Functional-Tr. Esteban	19.30 - 20.30 Body Balance® Ron	19.40 - 20.40 Boxen Anja				20.00 - 20.45 Body Pump® Ron	19.40 - 20.50 Hyrox® Marcel						

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	07:00 – 22:30 Uhr
Dienstag	09:00 – 22:30 Uhr
Mittwoch	07:00 – 22:30 Uhr
Donnerstag	09:00 – 22:30 Uhr
Freitag	07:00 – 22:30 Uhr
Samstag	10:00 – 19:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 19:00 Uhr

Turnhalle
Fitness und Wellness

In den Leerzeiten kann Tischtennis, Badminton und Basketball gespielt werden!

■ Die Indoor-Cycling Kurse passieren im Juli und August.

TURNHALLE in der Alstercity Tel: 040 / 69 64 51 82 www.turnhalle-hh.de

□ Voranmeldung notwendig (per E-Mail), 7 Tage im Voraus