

ab Oktober 2021

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten.

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
07.15 - 08.15 09.00 - 10.00 belegt		09.00 - 10.00 belegt		07.15 - 08.15 08.30 - 10.30 belegt	08.30 - 10.00 belegt	09.30 - 10.30 belegt		07.15 - 08.15 08.30 - 09.30 belegt	09.00 - 10.00 belegt				
10.30 - 11.30 Reha Sport Larissa	10.30 - 11.30 belegt	11.00 - 12.00 Workout 50+ Astrid		10.30 - 11.30 Reha Sport Zane		11.00 - 12.15 Pilates Eva		10.00 - 12.00 belegt		10.30 - 11.45 Functional-Tr. Kelly	10.15 - 11.15 belegt	10.30 - 11.30 Body Pump® Svea/Julia	10.15 - 11.15 belegt
13.00 - 14.00 belegt		13.15 - 14.15 belegt		13.00 - 15.15 belegt						12.00 - 13.00 FitJUMP Kelly			
17.30 - 18.00 Intervall Leonie				16.30 - 17.45 belegt		17.30 - 18.30 FitJUMP Irina		17.30 - 18.00 Les Mills Core® Kathy				15.30 - 16.30 Hot Iron® Andrea	17.00 - 18.00 belegt
18.00 - 18.30 Les Mills Core® Leonie		17.30 - 18.30 Body Pump® Nadia	18.00 - 19.00 belegt	18.00 - 19.00 belegt	17.30 - 18.30 belegt	18.45 - 19.45 Indoor-Cycling Jea	17.20 - 18.20 belegt	18.15 - 19.15 Hot Iron® Andrea	17.00 - 18.00 belegt				
18.40 - 19.30 ZUMBA® Esteban	18.30 - 19.30 Reha Sport Zane	18.40 - 19.40 Indoor-Cycling Jea	19.10 - 20.10 Pilates Christine	19.10 - 20.10 FitJUMP Kelly	18.45 - 19.45 Faszien-Tr. Astrid		18.30 - 19.30 Reha Sport Christine		18.15 - 19.15 Body Balance® Kathy				
19.40 - 20.40 Functional-Tr. Esteban	19.40 - 20.40 Body Balance® Ron	19.45 - 20.45 Boxen Apollo		20.10 - 21.40 belegt		19.45 - 20.45 Functional-Tr. Kelly	19.40 - 20.40 belegt						

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

In den Leerzeiten kann Tischtennis, Badminton und Basketball gespielt werden.
► **Voranmeldung auf der Homepage notwendig, ab 7 Tage im Voraus (außer Reha)!**

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

Turnhalle
Fitness und Wellness