

Kursplan ab 01. Januar 2024

Tel: 040 / 69 64 51 82

info@turnhalle-hh.de

Turnhalle

Sport • Fitness • Freizeit

Mo/Mi/Fr 7 – 22.00 Uhr

Di/Do 9 – 22.00 Uhr

Sa/So 10 – 19.00 Uhr

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
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	zur freien Nutzung	09.30 - 10.30 belegt	zur freien Nutzung	09.30 - 10.30 belegt	09.00 - 10.00 belegt	09.30 - 10.30 belegt	zur freien Nutzung	09.00 - 10.00 belegt	09.00 - 10.00 belegt	10.30 - 11.30 FitJUMP	zur freien Nutzung
10.30 - 11.30 Reha Sport	zur freien Nutzung	10.30 - 11.30 Workout 50+	zur freien Nutzung	10.45 - 11.45 Reha Sport	10.30 - 11.45 belegt	11.00 - 12.15 Pilates	zur freien Nutzung	10.00 - 12.15 belegt	zur freien Nutzung	11.45 - 13.15 Functional- Training	zur freien Nutzung
13.00 - 14.00 belegt	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	13.00 - 15.15 belegt	zur freien Nutzung	13.00 - 14.00 belegt	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	SONNTAG	
zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	17.30 - 18.30 belegt	16.30 - 17.45 belegt	16.50 - 17.50 HYBRID- Training	17.30 - 18.30 FitJUMP	17.20 - 18.20 belegt	17.30 - 18.00 Les Mills Core®	zur freien Nutzung		
17.30 - 18.30 Bodyworkout Intervall	zur freien Nutzung	17.30 - 18.30 Body Pump®	18.45 - 19.30 Spanisch (im Bodenraum)	18.00 - 19.00 Yoga	18.00 - 19.00 Pilates	18.40 - 19.40 Indoor- Cycling	18.40 - 19.40 Reha Sport	18.15 - 19.15 Body Pump®	18.15 - 19.15 Body Balance®	10.30 - 11.30 Body Pump®	zur freien Nutzung
18.40 - 19.30 ZUMBA®	18.30 - 19.30 Reha Sport	18.45 - 19.45 Indoor- Cycling	19.00 - 20.00 Commercial Hip Hop	19.10 - 20.10 FitJUMP	19.00 - 19.45 Faszien- Training	19.50 - 20.50 Bootcamp	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	BASKETBALL BADMINTON PICKLEBALL TISCHTENNIS DART, SCHACH BACKGAMMON	
19.40 - 20.40 Functional- Training	19.40 - 20.40 Body Balance®	19.50 - 21.15 Boxen	zur freien Nutzung	20.10 - 21.40 belegt	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	zur freien Nutzung	19.30 - 21.30 belegt	zur freien Nutzung		