

# KURSPLAN ab 01. September 2025

Tel: 040 / 69 64 51 82  
 info@turnhalle-hh.de  
 www.turnhalle-hh.de



Sport · Fitness · Freizeit

Mo, Mi, Fr : 7:00 – 22:00 Uhr  
 Di, Do: 9:00 – 22:00 Uhr  
 Sa, So: 10:00 – 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	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	09:30-10:30 BELEGT	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	09:00-10:00 BELEGT	10:30-11:30 FITJUMP	ZUR FREIEN NUTZUNG
10:45-11:45 REHA-SPORT	ZUR FREIEN NUTZUNG	10:30-11:30 WORKOUT 50+	ZUR FREIEN NUTZUNG	10:45-11:45 REHA-SPORT	10:00-11:45 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	11:50-12:50 REHA-SPORT	ZUR FREIEN NUTZUNG	13:00-14:00 BELEGT	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	13:40-14:40 INDOOR-CYCLING	ZUR FREIEN NUTZUNG
ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	17:30-18:30 BELEGT	13:00-15:15 BELEGT	16:50-17:50 HYROX®	15:30-17:00 BELEGT	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	<b>SONNTAG</b>	
17:30-18:30 FUNCTIONAL-TRAINING	17:20-18:20 HYROX® BEGINNER	17:30-18:30 BODY PUMP®	18:45-19:30 SPANISCH (IM BODENRAUM)	16:30-17:45 BELEGT	18:00-19:00 HYROX® BEGINNER	17:30-18:30 FITJUMP	17:20-18:20 BELEGT	ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	GYM 1	GYM 2
19:00-20:00 BODY COMBAT®	18:30-19:30 REHA-SPORT	18:45-19:45 INDOOR-CYCLING	19:00-20:00 YIN-YOGA	18:00-19:00 PILATES	19:10-20:00 VINYASA-YOGA	18:40-19:40 INDOOR-CYCLING	18:40-19:40 REHA-SPORT	18:15-19:15 BODY PUMP®	ZUR FREIEN NUTZUNG	10:30-11:30 BODY PUMP®	ZUR FREIEN NUTZUNG
ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG	19:50-21:15 BOXEN	20:00-21:00 BELEGT	19:10-20:10 FITJUMP	20:15-21:30 KARATE*** (GELB-GURT)	ZUR FREIEN NUTZUNG	19:50-20:50 HYROX®	19:30-21:30 BELEGT	ZUR FREIEN NUTZUNG	11:45-12:45 HYROX® IN GYM 1 & 2	11:45-12:45 HYROX® IN GYM 1 & 2
										ZUR FREIEN NUTZUNG	ZUR FREIEN NUTZUNG

\*\*\*ANMELDUNG UNTER 01752481487

ZUR FREIEN NUTZUNG: BASKETBALL, BADMINTON, PICKLEBALL, TISCHTENNIS, DART, SCHACH, BACKGAMMON