



# Fitnessangebot im Sportforum

Hamburg

## Montag

08:30 - 09:30	<b>Yoga</b>	Gym 1
09:00 - 10:00	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Saal 1
09:15 - 10:45	<b>Yoga</b> (Hatha)	Gym 3
09:30 - 10:15	<b>Bodystyling</b>	Gym 1
10:00 - 11:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Saal 1
10:15 - 11:00	<b>BBRP</b>	Gym 1
10:45 - 12:15	<b>Yoga</b> (Kundalini)	Gym 2
11:00 - 12:00	<b>Fit Mix</b>	Saal 1
11:00 - 12:15	<b>Qi Gong</b>	Gym 1
11:15 - 12:15	<b>Nordic Walking</b>	Sportforum
15:00 - 16:00	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Gym 2
16:30 - 17:30	<b>Fit Mix</b>	Saal 1
17:15 - 18:45	<b>Yoga</b> (Hatha)	Gym 3
17:30 - 18:30	<b>Fitnessstraining</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Langhantel</b>	Gym 1
18:30 - 19:30	<b>BBRP</b>	Saal 1
18:45 - 19:30	<b>Pilates</b>	Gym 2
18:45 - 20:15	<b>Yoga</b> (Hatha - Fortgeschrittene)	Gym 3
19:00 - 20:00	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
19:30 - 20:30	<b>Fatburner</b>	Saal 1
19:30 - 20:30	<b>Qi Gong</b>	Gym 2
20:00 - 21:00	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
20:30 - 22:00	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Gym 4
20:30 - 21:30	<b>Zumba</b>	Saal 1

## Dienstag

08:45 - 09:45	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Gym 2
09:00 - 10:00	<b>Mobilisation</b>	Gym 3
09:00 - 10:00	<b>Fitnessstraining</b>	Gym 1
09:25 - 09:55	<b>Walking</b>	Sportforum
10:00 - 11:00	<b>Gymnastik</b> (a.d. Hocker)	Gym 3
10:00 - 10:45	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gym 1
10:00 - 11:00	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Gym 2
10:45 - 12:00	<b>Qi Gong</b>	Gym 1
11:00 - 12:00	<b>Fatburner</b>	Gym 4
11:00 - 12:00	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Saal 1
11:00 - 12:30	<b>Yoga</b> (Hatha - Fortgeschrittene)	Gym 2
12:30 - 14:00	<b>Yoga</b> (Hatha)	Gym 2
16:00 - 17:00	<b>Pilates</b>	Gym 2
16:30 - 17:30	<b>Feldenkrais</b>	Gym 3
17:00 - 18:00	<b>Pilates</b> (Fortgeschrittene)	Gym 2
18:00 - 19:00	<b>Yoga</b>	Gym 1
18:30 - 19:30	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Gym 4
18:30 - 19:30	<b>Bodystyling</b>	Saal 1
19:00 - 20:00	<b>Zumba</b>	Gym 1
19:30 - 20:30	<b>Core Fit</b>	Gym 4
20:00 - 21:00	<b>BOKWA</b>	Gym 1

## Mittwoch

08:15 - 09:15	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
08:30 - 09:30	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Saal 1
08:30 - 09:30	<b>Yoga</b> (Morning Flow)	Gym 4
09:00 - 10:00	<b>Rückenfit</b>	Gym 2
09:15 - 10:15	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gym 1
09:30 - 10:30	<b>Gymnastik</b> (a.d. Hocker)	Saal 1
10:00 - 11:00	<b>Pilates</b>	Gym 2
10:15 - 11:15	<b>Pilates</b>	Gym 1
10:30 - 11:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Saal 1
11:00 - 12:00	<b>Fit Mix</b>	Gym 2
11:00 - 12:00	<b>Nordic Walking</b>	Sportforum
11:15 - 12:15	<b>Langhantel</b>	Gym 1
16:00 - 17:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gym 2
17:15 - 18:00	<b>BBRP</b>	Gym 2
17:30 - 18:30	<b>Langhantel</b>	Gym 1
18:00 - 18:45	<b>Pilates</b>	Gym 2
18:30 - 20:00	<b>Yoga</b> (Kundalini)	Gym 3
18:30 - 19:30	<b>Fatburner</b>	Gym 1
18:30 - 19:30	<b>Fitnessstraining</b>	Gym 4
19:00 - 20:30	<b>Yoga</b> (Hatha - Fortgeschrittene)	Gym 2
19:30 - 20:30	<b>Bodystyling</b>	Gym 4
19:30 - 20:30	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
20:15 - 21:45	<b>Yoga</b> (Kundalini)	Gym 3
20:30 - 21:30	<b>Fitnessstraining</b>	Gym 4

Stand: Oktober 2019 (Änderungen vorbehalten)

Beitragsstufe 1

Beitragsstufe 2

Beitragsstufe 3

Beitragsstufe 4

Beitragsstufe 5

Angebote einer Beitragsstufe beinhalten alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen. Die Beitragsstufen werden durch die unterschiedlichen Farben dargestellt.



# Fitnessangebot im Sportforum

Hamburg

## Donnerstag

08:45 - 09:45	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Gym 1
08:45 - 09:45	<b>Yoganetics</b>	Gym 2
09:00 - 10:00	<b>Gymnastik</b> (Arthrose/Rheuma)	Gym 3
09:30 - 10:00	<b>Walking</b>	Sportforum
09:45 - 10:45	<b>Rückenfit</b>	Gym 2
09:45 - 10:45	<b>Bodystyling</b>	Gym 1
10:00 - 11:00	<b>Pilates</b>	Gym 3
10:15 - 11:15	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Saal 1
10:45 - 11:45	<b>Fatburner</b>	Gym 1
10:45 - 11:45	<b>Pilates</b>	Gym 2
11:15 - 12:30	<b>Qi Gong</b>	Saal 1
12:15 - 13:45	<b>Yoga</b> (Faszien- und Yin Yoga)	Gym 2
17:00 - 18:00	<b>Fit Mix</b>	Saal 1
17:00 - 18:00	<b>Zumba</b>	Gym 2
17:30 - 18:45	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Gym 4
18:00 - 19:00	<b>Yoganetics</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Langhantel</b>	Gym 1
18:00 - 19:00	<b>Qi Gong</b> (Fortgeschrittene)	Gym 2
19:00 - 20:00	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
19:00 - 20:00	<b>BBRP</b>	Gym 4
20:00 - 21:00	<b>Pilates</b>	Gym 1
20:30 - 22:00	<b>Fitnessstraining</b>	Gym 4
20:30 - 21:30	<b>Zumba</b>	Gym 2

## Freitag

08:30 - 09:30	<b>BBRP</b>	Saal 1
08:30 - 09:30	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Gym 3
08:30 - 09:30	<b>Yoga</b> (Intensive)	Gym 2
09:15 - 10:00	<b>Fatburner</b>	Gym 1
09:30 - 10:30	<b>Fitnessstraining</b>	Saal 1
09:30 - 10:30	<b>Pilates</b>	Gym 2
10:00 - 10:45	<b>BBRP</b>	Gym 1
10:30 - 11:30	<b>Fit Mix</b>	Gym 2
10:30 - 11:30	<b>BBRP</b>	Saal 1
10:45 - 11:30	<b>Balance Motion</b>	Gym 1
11:30 - 13:00	<b>Yoga</b> (Flow)	Gym 2
17:00 - 18:00	<b>Fit4Drums</b>	Eule Gym
17:00 - 18:00	<b>BBRP</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Pilates</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Zumba</b>	Gym 1
18:30 - 20:00	<b>Yoga</b> (Hatha - Männer)	Gym 3
19:00 - 20:00	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
19:30 - 20:30	<b>Feldenkrais</b>	Gym 4
20:00 - 21:00	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1

## Samstag

10:00 - 11:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gym 1
11:00 - 12:00	<b>BOKWA</b>	Gym 1
12:00 - 13:00	<b>Core Fit</b>	Gym 1
13:00 - 14:00	<b>Bodystyling</b>	Gym 1
15:00 - 16:30	<b>Yoga</b> (Faszien- und Yin Yoga)	Gym 1

## Sonntag

09:30 - 10:30	<b>Yoga</b>	Gym 1
10:30 - 11:15	<b>Fit Mix</b>	Gym 1
11:15 - 12:00	<b>Balance Motion</b>	Gym 1
12:00 - 13:00	<b>Indoor Cycling</b>	Gym 1
15:00 - 15:45	<b>Bodystyling</b>	Gym 1
15:45 - 16:30	<b>Rückenfit</b>	Gym 1
16:30 - 17:30	<b>Pilates</b>	Gym 1

Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.  
Halenreie 32-34  
22359 Hamburg

040 / 64 50 62 - 0

[www.walddorfer-sv.de](http://www.walddorfer-sv.de)

Stand: Oktober 2019  
(Änderungen vorbehalten)

Beitragsstufe 1

Beitragsstufe 2

Beitragsstufe 3

Beitragsstufe 4

Beitragsstufe 5

Angebote einer Beitragsstufe beinhalten alle Angebote der gleichen und die der niedrigeren Stufen. Die Beitragsstufen werden durch die unterschiedlichen Farben dargestellt.