

FITNESSANGEBOTE DES WALDDÖRFER SV

Walddörfer SV



Hamburg

MONTAG

08:30 - 09:30	Yoga	Saal 1
09:00 - 10:00	Mobilisation	Gym 4
09:30 - 10:30	Bodystyling	Saal 1
10:00 - 11:00	Fitnessstraining	Gym 3
10:30 - 11:30	Fitnessstraining	Saal 1
10:30 - 12:00	Yoga (Kundalini)	Gym 2
11:00 - 12:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
11:00 - 12:00	Nordic Walking	Treffpunkt Sportforum
11:00 - 12:00	Fit Mix	Gym 4
11:30 - 12:30	Wirbelsäulengymnastik	Saal 1
12:00 - 13:15	Qi Gong	Gym 2
12:00 - 13:00	Fit4Drums	Gym 4
15:00 - 16:00	Beckenbodenfitness f. Anfänger	Gym 3
15:00 - 16:00	Fitnessstraining (Männer)	Saal 1
16:00 - 17:00	Fit Mix	Saal 1
16:00 - 17:00	Beckenbodenfitness (Fortge.)	Gym 3
17:00 - 18:00	Fitnessstraining	Saal 1
17:00 - 18:00	Yoga (Hatha)	Gym 3
18:00 - 19:00	BBRP	Saal 1
18:00 - 19:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
18:05 - 19:05	Yoga (Hatha - Fortgeschrittene)	Gym 3
18:15 - 19:15	Zumba	Schule Eulenkrugstraße
19:00 - 20:00	Fatburner	Saal 1
19:00 - 20:00	Bodystyling	Gym 4
19:00 - 20:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
19:15 - 20:15	Pilates	Gym 3
20:00 - 21:00	Core Fit	Gym 4
20:00 - 21:00	Zumba	Saal 1
21:00 - 22:15	Fitnessstraining (Männer)	Gym 4

DIENSTAG

09:00 - 10:00	Fitnessstraining	Gym 2
09:00 - 10:00	Mobilisation	Gym 3
09:50 - 10:30	Walking	Treffpunkt Sportforum
10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik	Gym 2
10:30 - 11:30	Fitnessstraining (Frauen)	Gym 4
11:00 - 12:00	Qi Gong	Gym 2
11:00 - 12:00	Nordic Walking	Treffpunkt Sportforum
11:00 - 12:00	Fatburner	Saal 1
12:00 - 13:15	Yoga (Hatha - Fortgeschrittene)	Gym 2
13:15 - 14:30	Yoga (Hatha)	Gym 2
16:00 - 17:00	Pilates	Gym 2
16:30 - 17:30	Feldenkrais	Gym 3
17:00 - 18:00	Pilates (Fortgeschrittene)	Gym 2
17:30 - 18:30	Zumba	Gym 4
18:00 - 19:30	Bodystyling	Saal 1
18:30 - 20:00	Yoga	Gym 4

MITTWOCH

08:15 - 09:15	Yoga (Morning Flow)	Saal 1
08:15 - 09:15	Wirbelsäulengymnastik	Gym 3
09:00 - 10:00	Rückenfit	Gym 2
09:00 - 10:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
09:15 - 10:15	Pilates	Gym 3
09:15 - 10:15	Bodystyling	Saal 1
10:00 - 11:00	Gymnastik (a.d. Hocker)	Clubraum 2
10:00 - 11:00	Pilates	Gym 2
10:15 - 11:15	BBRP	Saal 1
10:15 - 11:15	Rückenfit (intensives Training)	Gym 3
11:00 - 12:00	Fit Mix	Gym 2
11:00 - 12:00	Nordic Walking	Treffpunkt Sportforum
11:15 - 12:15	Rückentraining (ruhiges Training)	Gym 3
11:15 - 12:15	Wirbelsäulengymnastik	Saal 1
16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik	Gym 2
17:00 - 18:00	BBRP	Gym 2
17:30 - 18:30	Zumba	Gym 3
18:00 - 19:00	Fit Mix	Saal 1
18:00 - 19:00	Pilates	Gym 2
18:30 - 20:00	Yoga (Kundalini)	Gym 3
18:30 - 19:30	Fitnessstraining	Gym 4
19:00 - 20:00	Mobilisation	Saal 1
19:00 - 20:30	Yoga (Hatha - Fortgeschrittene)	Gym 2
19:15 - 20:15	Freies Schwimmen	Farmsen - Schwimmhalle
19:30 - 20:30	Bodystyling	Gym 4
20:00 - 21:30	Yoga (Kundalini)	Gym 3
20:15 - 21:15	Freies Schwimmen	Farmsen - Schwimmhalle
20:30 - 21:30	Core Fit	Gym 4

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.

FITNESSANGEBOTE DES WALDDÖRFER SV

Walddörfer SV



Hamburg

DONNERSTAG

08:15 - 09:15	Fitnessstraining (Männer)	Gym 2
08:15 - 09:15	Yoganetics	Gym 3
09:15 - 10:15	Zumba Gold (für ältere Erw.)	Gym 4
09:15 - 10:15	Bodystyling	Gym 2
09:20 - 10:00	Walking	Treffpunkt Sportforum
10:15 - 11:15	Fitnessstraining (Frauen)	Saal 1
10:15 - 11:15	Pilates	Gym 3
10:15 - 11:15	Rückenfit	Gym 2
10:30 - 11:30	Fatburner	Gym 4
11:15 - 12:30	Qi Gong	Saal 1
11:15 - 12:15	Beckenbodenfitness	Gym 3
11:15 - 12:15	Pilates	Gym 2
12:15 - 13:45	Yoga (Faszien- und Yin Yoga)	Gym 2
14:45 - 15:45	Yoga (auf dem Stuhl)	Saal 1
17:00 - 18:00	Zumba	Gym 2
17:00 - 18:00	Fit Mix	Saal 1
18:00 - 19:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
18:00 - 19:30	Bodystyling	Gym 3
18:00 - 19:00	Yoganetics	Saal 1
18:00 - 19:00	Fitnessstraining (Männer)	Gym 4
19:00 - 20:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
19:00 - 20:00	BBRP	Gym 4
20:00 - 21:00	Pilates	Gym 4
21:00 - 22:00	Fitnessstraining	Gym 4

FREITAG

08:30 - 09:30	BBRP	Saal 1
08:30 - 09:30	Yoga (Morning Flow)	Gym 2
09:15 - 10:15	Wirbelsäulengymnastik	Gym 3
09:30 - 10:30	Fitnessstraining	Saal 1
10:15 - 11:15	Gymnastik (a.d. Hocker)	Clubraum 2
10:15 - 11:15	Balance Motion	Gym 3
10:30 - 11:30	Fit Mix	Gym 2
10:30 - 11:30	Pilates	Saal 1
11:00 - 12:00	Nordic Walking	Treffpunkt Sportforum
11:15 - 12:45	Yoga (Faszien- und Yin Yoga)	Gym 3
11:30 - 13:00	Yoga (Hatha)	Gym 2
11:30 - 12:30	Fit4Drums	Gym 4
11:30 - 12:30	BBRP	Saal 1
17:00 - 18:00	BBRP	Saal 1
18:00 - 19:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
18:00 - 19:00	Zumba	Gym 3
18:00 - 19:00	Core Fit	Saal 1
19:00 - 20:00	Fit4Drums	Eule Gym
19:00 - 20:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
19:00 - 20:30	Yoga (Hatha - Männer)	Gym 3
20:00 - 21:00	Fit4Drums	Eule Gym

SAMSTAG

10:00 - 11:00	Zumba	Gym 2
11:00 - 12:00	Core Fit	Gym 2
11:30 - 13:00	Yoga (Hatha)	Gym 3
12:00 - 13:00	Bodystyling	Gym 2

SONNTAG

09:15 - 10:45	Yoga (Hatha)	Gym 2
10:30 - 11:30	Fit Mix	Gym 3
11:00 - 12:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
11:00 - 12:00	Fit4Drums	Gym 4
11:30 - 12:30	Balance Motion	Gym 3
12:00 - 13:00	Indoor Cycling	Clubraum 2
16:00 - 17:00	Bodystyling	Gym 3
17:00 - 18:00	Pilates	Gym 3

Das Kursprogramm kann an Feiertagen abweichen.

Kurzfristige Änderungen werden auf der Homepage des Walddörfer SV angezeigt.

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.