

# FITNESSANGEBOTE DES WALDDÖRFER SV

Walddörfer SV



Hamburg

## MONTAG

08:30 - 09:30	<b>Yoga</b> (Intensive)	Saal 1
09:00 - 10:00	<b>Mobilisation</b>	Gym 4
09:30 - 10:30	<b>Bodystyling</b>	Saal 1
10:00 - 11:00	<b>Fitnessstraining</b>	Gym 3
10:30 - 11:30	<b>Fitnessstraining</b>	Saal 1
10:30 - 12:00	<b>Yoga</b> (Kundalini)	Gym 2
11:00 - 12:00	<b>Indoor Cycling</b>	Clubraum 2
11:00 - 12:00	<b>Nordic Walking</b>	Treffpunkt Sportforum
11:00 - 12:00	<b>Fit Mix</b>	Gym 4
11:30 - 12:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Saal 1
12:00 - 13:15	<b>Qi Gong</b>	Gym 2
12:00 - 13:00	<b>Fit4Drums</b>	Gym 4
12:30 - 13:30	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Saal 1
15:00 - 16:00	<b>Beckenbodentr.</b> (Frauen & Männer)	Gym 3
15:00 - 16:00	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Saal 1
16:00 - 17:00	<b>Fit Mix</b>	Saal 1
16:00 - 17:00	<b>Beckenbodentr.</b> (Frauen, Fortge.)	Gym 3
17:00 - 18:00	<b>Fitnessstraining</b>	Saal 1
17:00 - 18:00	<b>Yoga</b> (Hatha)	Gym 3
18:00 - 19:00	<b>BBRP</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Indoor Cycling</b>	Clubraum 2
18:05 - 19:05	<b>Yoga</b> (Hatha, Fortgeschrittene)	Gym 3
19:00 - 20:00	<b>Fatburner</b>	Saal 1
19:00 - 20:00	<b>Bodystyling</b>	Gym 4
19:15 - 20:15	<b>Pilates</b>	Gym 3
20:00 - 21:00	<b>Zumba</b>	Saal 1
20:00 - 21:00	<b>Core Fit</b>	Gym 4
21:00 - 22:15	<b>Fitnessstraining</b> (Männer)	Gym 4

## DIENSTAG

09:00 - 10:00	<b>Mobilisation</b>	Gym 3
09:00 - 10:00	<b>Fitnessstraining</b>	Gym 2
09:20 - 10:00	<b>Walking</b>	Treffpunkt Sportforum
10:00 - 11:00	<b>Fitnessstraining</b> (Frauen)	Gym 4
10:00 - 11:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gym 2
11:00 - 12:00	<b>Fatburner</b>	Saal 1
11:00 - 12:00	<b>Qi Gong</b>	Gym 2
12:00 - 13:15	<b>Yoga</b> (Hatha)	Gym 2
13:15 - 14:30	<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
17:00 - 18:00	<b>Zumba</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Indoor Cycling</b>	Clubraum 2
18:00 - 19:30	<b>Bodystyling</b>	Saal 1
18:30 - 20:00	<b>Yoga</b>	Gym 4

## MITTWOCH

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

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

## FREITAG

08:30 - 09:30	<b>BBRP</b>	Saal 1
08:30 - 09:30	<b>Yoga (Morning Flow)</b>	Gym 2
09:15 - 10:15	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Gym 3
09:30 - 10:30	<b>Fitnessstraining</b>	Saal 1
10:15 - 11:15	<b>Balance Motion</b>	Gym 3
10:15 - 11:15	<b>Gymnastik (a.d. Hocker)</b>	Clubraum 2
10:30 - 11:30	<b>Fit Mix</b>	Gym 2
10:30 - 11:30	<b>Pilates</b>	Saal 1
11:15 - 12:45	<b>Yoga (Faszien- und Yin Yoga)</b>	Gym 3
11:30 - 12:30	<b>Fit4Drums</b>	Gym 4
11:30 - 12:30	<b>BBRP</b>	Saal 1
11:30 - 13:00	<b>Yoga (Hatha)</b>	Gym 2
15:00 - 16:00	<b>Bodystyling</b>	Saal 1
16:00 - 17:00	<b>Mobilisation</b>	Saal 1
17:00 - 18:00	<b>BBRP</b>	Saal 1
18:00 - 19:00	<b>Zumba</b>	Gym 3
18:00 - 19:00	<b>Core Fit</b>	Saal 1
19:00 - 20:30	<b>Yoga (Hatha - Männer)</b>	Gym 3
19:00 - 20:00	<b>Fit4Drums</b>	Eule Gym

## SAMSTAG

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

## SONNTAG

09:15 - 10:45	<b>Yoga (Hatha)</b>	Gym 2
10:45 - 11:45	<b>Fit Mix</b>	Gym 2
11:00 - 12:00	<b>Fit4Drums</b>	Gym 4
11:45 - 12:45	<b>BBRP</b>	Gym 2
16:00 - 17:00	<b>Bodystyling</b>	Gym 4
17:00 - 18:00	<b>Pilates</b>	Gym 4

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.