Kursplan GesundAktiv-Zentrum

GesundAktiv SVE HAMBURG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:30 – 09:00 | Gym 2 **Morgenmeditation** | Claudia	09:30 – 10:20 | Gym 2 **Der innere Halt** | Claudia	09:45 – 10:45 | Gym 1 **Indoor Cycling** | André	09:00 – 09:50 | Gym 1 **Fitness für Ältere** | Claudia	09:00 – 09:50 | Gym 1 **Morgenfitness** | Olga	09:30 – 10:20 | Gym 1 **Complete Body Workout** | Asli
09:00 – 09:50 | Gym 1 **Rückentraining** | Lars	09:30 – 10:20 | Gym 1 **Wirbelsäulengym** | Olga	10:00 – 10:50 | Gym 2 **Rücken/Entspannung** | Katrin	10:00 – 10:50 | Gym 1 **Fitness für Ältere** | Claudia	10:00 – 10:50 | Gym 1 **Sanftes Radfahren** | Regina	10:30 – 11:20 | Gym 2 **Mobility** | Katrin
10:00 – 10:50 | Gym 2 **Schulter-Nacken** | André	10:30 – 11:20 | Gym 1 **Wirbelsäulengym** | Olga	11:00 – 11:50 | Gym 1 **Pilates** | Katrin	11:00 – 11:50 | Gym 2 **Sturzprophylaxe** | Lars	11:00 – 11:50 | Gym 1 **Sturzprohylaxe** | Lars	11:30 – 12:45 | Gym 2 **Yoga Flow** | Katrin
10:00 – 10:50 | Gym 1 **Sanftes-Radfahren** | Regina	11:30 – 12:20 | Gym 1 **Wirbelsäulengym** | Olga	11:00 – 11:50 | Gym 2 **Zumba** | Josy	11:00 – 11:50 | Gym 1 **Fitness für Ältere** | Claudia	11:00 – 11:50 | Gym 2 **Mental aktiv** | Olga	**Reha pur** Mo 11:15 – 12:00 Mi 15:00 – 15:45 16:00 – 16:45 Fr 14:00 – 14:45 16:00 – 16:45 17:00 – 17:45 Diese Kurse sind ausschließlich für Nichtmitglieder. Nach Beratung durch das Trainerteam
11:15 – 12:15 | Gym 2 **Yoga für Ältere** | Katrin H.	15:15 – 16:15 | Gym 1 **Hip Hop 6-11 Jhr.** | Daniela	16:30 – 17:20 | Gym 2 **Rückentraining** | André	16:00 – 16:30 | Gym 2 **Atemgymnastik** | Regina	18:00 – 19:15 | Gym 2 **Yoga für d. Wirbelsäule** | Nadine	
12:30 – 13:30 | Gym 2 **Yoga für Ältere** | Katrin H.	16:15 – 17:05 | Gym 1 **Hip Hop 12-16 Jhr.** | Daniela	17:50 – 18:50 | Gym 1 **Indoor Cycling** | Steffi	17:00 – 18:00 | Gym 1 **Starker Rücken** | André	18:30 – 19:20 | Gym 1 **Power-Workout**	
16:30 – 17:45 | Gym 2 **Hatha Yoga** | Sebastian	18:00 – 18:50 | Gym 1 **Body in Balance** | Olga	18:00 – 18:45 | Gym 2 **Bauch Workout** | Claudia	18:00 – 19:00 | Gym 1 **Hot Iron** | André	**Buche jetzt dein** **PROBETRAINING** **oder vereinbare ein Beratungsgespräch** Klicke hier	
17:00 – 17:50 | Gym 1 **Rückenfit** | Claudia	18:00 – 18:50 | Gym 2 **Schulter-Nacken** | Susanne	19:00 – 19:50 | Gym 2 **Starker Rücken** | Regina	18:00 – 18:50 | Gym 2 **Starker Rücken** | Tine		**Wellengangkurse** In Absprache mit dem Trainerteam Mo 11:15 – 11:45 16:00 – 16:30 Di 17:30 – 18:00 Do 16:30 – 17:00 Wellengang Parkinson Do 12:00 – 12:30
18:00 – 18:50 | Gym 2 **Flex & Stretch** | Claudia	19:00 – 19:50 | Gym 1 **Bauch-Beine-Rücken** | Olga	19:00 – 19:50 | Gym 1 **Pilates** | Cindy	19:00 – 19:50 | Gym 2 **Starker Rücken** | Tine		
18:15 – 19:15 | Gym 1 **Hot Iron** | Nicole	19:00 – 19:50 | Gym 2 **Schulter-Nacken** | Susanne	20:00 – 21:15 | Gym 2 **Yoga** | Katrin H.	19:15 – 20:15 | Gym 1 **Indoor Cycling** | Nicole		
19:00 – 19:50 | Gym 2 **Zumba** | Zainab	20:00 – 21:15 | Gym 2 **Kundalini Yoga** | Marlit	20:00 – 20:50 | Gym 1 **Pilates** | Cindy	20:00 – 21:15 | Gym 2 **Hatha Yoga** | Tine		
19:30 – 20:30 | Gym 1 **Indoor Cycling** | Nicole	20:00 – 20:50 | Gym 1 **Pilates** | Christiane				
20:00 – 21:15 | Gym 2 **Yin Yoga** | Anni					

Stand: 04.06.2026