# Kursbeschreibungen FitGym

**Athletic Workout**
Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige um sich auszupowern und die eigenen Grenzen zu testen. Eine Grundfitness sollte gegeben sein um die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen zu können. Alle, die sich in ihrem Training weiterentwickeln wollen sind in diesem Kurs genau richtig.

**Balance und Stabilität**
Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Ziel und Zweck der Übungen des Stabilisationstrainings ist die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

**Barre Fusion**
Mix aus Ballett und Workout. Nach einem Warm-Up im Raum wird an der Ballettstange gearbeitet. Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen für eine gute aufrechte Körperhaltung und Steigerung der Beweglichkeit. Ein Bodenteil inklusive Bauchmuskeltraining gehört ebenfalls zum Profil.

**Bauch Beine Po**
Ein spezielles Straffungs- und Kräftigungsprogramm für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Mit Zusatzgeräten wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

**Bauch Rücken Stretch**
Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rücken-muskulatur sowie ein ausgewogener Dehn- und Entspannungsteil.

**bodyArt®**
Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den 5 Elementen. bodyART verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

**Bodyworkout**
Nach einem Warm-up geht es in den Hauptteil der Stunde. Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Mit Zusatzgeräten wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

**Cheerdance**
EinMix aus tänzerischen Elementen, Drehungen und Cheersprüngen. Diese Tanzrichtung lebt von Synchronität und Ausstrahlung und richtet sich an Mädchen und Frauen, die Spaß und Freude an Musik, Tanz und Teamgeist haben.

**Chi Flow**
Dynamisches Workout für Körper, Geist und Seele. Der Kurs variiert im Inhalt und in der Intensität im Zyklus der Jahreszeiten. Elemente aus Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Pilates und Entspannung werden mit tänzerischen Elementen harmonisch kombiniert.

**Contemporary Dance**
Hier wird das Prinzip von „fall and recovery", dem Fallen lassen und Auffangen von verschiedenen Körperteilen, angewandt. Zum Unterrichtsinhalt gehört ein Warm up, mit verschieden Abfolgen zur Vorbereitung auf die Choreografien. Es werden manchmal kleine tänzerische Improvisationen in den Unterricht mit einfließen, hier ist keine Technik gefragt, sondern einfach das Erspüren des Körpers und das freie Bewegen zur Musik.

**Crosstraining**
Intensives Kraft- und Ausdauertraining, das aus vielen funktionellen Übungen besteht. Diese werden kurz aber intensiv ausgeführt und ähneln stark einem klassischen Zirkeltraining.

**deepWORK®**
Vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Anstrengende Ausdauersequenzen werden mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen kombiniert.

**Faszien Pilates**
Eine Kombination aus Pilates und Faszien Training. Bekannte Pilatesübungen werden im Sinne der Faszien-Trainings-Methoden modifiziert, um unser Fasziennetzwerk zu stimulieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll werden zu lassen.

**Faszien Yoga**
Die Hauptelemente beim Faszien Yoga sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper wird in fließende Bewegungen mit einbezogen.

**Fitness complete**
Fitness für den ganzen Körper. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich. Spaß und Schwitzen stehen neben dem effektiven Training im Vordergrund.

**Flexi-Bar**
Eine Workout-Stunde mit dem Flexi-Bar. Schwerpunkt ist das Training der Tiefenmuskulatur.

**Functional Training**
FT wird als Alltag unterstützendes Training definiert. Die Verbesserung der Bewegungsqualität steht im Vordergrund. Trainiert werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, die durch Faszien (Bindegewebe) verbunden sind und sich als Kette über mehrere Gelenke ziehen. Der Körper wird gefordert, sich in verschiedenen Ebenen zu stabilisieren. Dazu muss die Körperwahrnehmung (Popriozeption) trainiert werden.

**Fitness light**
Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und den ganzen Körper moderat trainieren möchten. Diese Stunde besteht aus Ausdauer (Low Impact), Kräftigung und Stretching.

**Hot Iron 1/2**
Ein athletisches Ganzkörper -Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Die Intensität ist individuell gestaltbar, da die Gewichte variiert werden können. Für die Teilnahme an Hot Iron2 wird Hot Iron 1 Erfahrung vorausgesetzt.

**Iron Cross ( Aufbauend auf Hot Iron 1+2)**
Hier wird vermehrt der Kraftanteil trainiert.
Die Muskeln werden spürbar straffer und das Körperfett nimmt ab. Spüre den Unterschied! Für Fortgeschrittene!

**Pilates & Play (3-12 Monate)**
Eine Pilates-Stunde, bei der Mutter und Kind viel Spaß und Bewegung erleben werden. Dein Kind wird aktiv in einzelne Pilatesübungen mit einbezogen oder kann sich frei im Raum bewegen.

**Kundalini Yoga:**
Kundalini Yoga wirkt durch Fitness, Entspannung und Ausgeglichenheit. Es beruhigt und klärt den Geist durch Atemführung, Konzentration und Mantras. Stress wird in kurzer Zeit abgebaut, es entsteht ein Wohlgefühl und du kommst in Deine Mitte.

**Langhantel Workout**
Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit Langhanteln und Verbesserung der Körperhaltung sowie der körperlichen Fitness.

**Lyrical Dance**
Fließende Bewegungen werden beim Lyrical Dance mit Elementen aus Ballett, Jazz und Modern verbunden. Die Stunde beginnt mit einem technikorientierten Warm-Up: Kraft- und Stretchübungen sowie Jumps, Turns, Isolations, Pliés und Tendues sind wichtige Bestandteil. Moderne Choreographien werden künstlerisch, mit viel Leidenschaft und Kreativität erarbeitet.

**Meditation (meist in Verbindung mit anderen Stundenprofilen)**
Meditation lehrt die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Man richtet die Aufmerksamkeit nach innen um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und seinen Ursprung zu erkennen.

**Mobility Training**
Mit Mobilitätsübungen verbesserst du deine Beweglichkeit für das Training und beugst Verletzungen vor. Mobility befasst sich mit den Themen muskuläre (Ver-)Spannungen, Beweglichkeitseinschränkungen, neuromuskuläre Koordination, die optimale biomechanische Positionierung des Körpers, Bewegungsspielraum von Gelenken und die Widerstandsfähigkeit des Körpers mit all seinen Strukturen gegen äußere Reize.

**Modern-Jazz für Erwachsene**
In dieser Stunde werden beide Tanzstile miteinander verbunden. Leidenschaft und Gefühle werden in der Bewegung ausgedrückt. Gemeinsam wird eine Choreographie erarbeitet.

**NIA®**
Fitness für Körper, Seele und Geist! Durch eine Mischung aus verschiedenen Tanzrichtungen, Kampfkünsten und Entspannungsmethoden werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, faziale Rundumerneuerung und Entspannung gefördert und emotionaler Stress abgebaut.

**Pilates**
Körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit anzusprechen, so dass die Muskulatur ausgeglichen trainiert wird. Unter Berücksichtigung der individuellen Grenzen und Möglichkeiten wird eine Erhöhung der Elastizität und Gelenkbeweglichkeit angestrebt.

**Rückengymnastik**
Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigungsübungen für die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur, sowie mobilisierende Bewegungen für den gesamten Rücken.

**Rückenworkout**
Krafttraining für die Rückenmuskulatur. Im Vergleich zur Rückengymnastik steht in dieser Stunde die Muskelkräftigung stärker im Fokus. Mobilisation und Haltungstraining runden die Stunde ab.

**Rücken-Aktiv**
Ein Rückentrainingskonzept nach den Qualitätsansprüchen der Krankenkassen. Schulung der Haltung und Bewegung mit Hilfestellung für Transfer in den Alltag. Mobilisation, Kräftigung, Stretching und Entspannung sind neben der Vermittlung von Effektwissen Bestandteil der Stunde.

**QiGong**
QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dabei wird der Energiefluss im Körper gefördert und harmonisiert. Gesundheitsförderung und Stressabbau/ Entspannung stehen beim QiGong im Vordergrund.

**Salsa-Dance**
Fitness- und Tanzkombination im Sinne einer Choreographie zu „Latino-Musik" bringen dich in dieser Stunde zum Schwitzen!

**Seniorfit**
Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Generation 65+ und beinhaltet abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu gehören Übungen für die Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung. Dabei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer sind ebenfalls willkommen.

**Sivananda Yoga**
Sivananda Yoga baut auf 5 Säulen auf: Körper-stellungen, Atmung, Entspannung, Ernährung und positives Denken. Die Yogaübungen (Asanas) konzentrieren sich in erster Linie auf die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Meditation kann ebenfalls Bestandteil der Stunde sein.

**Sivananda Yoga 30'**
Eine 30 minütige Yogaeinheit. Perfekt vor der Arbeit.

**Spinning®**
Das spezielle Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik. Die Teilnahme an einem Spinning Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit ist Pflicht. Voranmeldung im Studio notwendig.

**Stretch & Relax**
Fließende Bewegungen aus leichten Kräftigungs-, Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen erwärmen den Körper bevor es ins Stretching geht. Eine meditative Entspannung im Sinne einer Körper- oder Fantasiereise runden die Stunde ab.

**Super Sweat**
Das Power Highlight schlechthin ist Super Sweat. Zu fetziger Musik wirst Du an Deine konditionellen Grenzen gebracht und erlebst eine einzigartige Gruppendynamik.

**Tanzspaß/TanzZeit**
In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanz in allen Facetten. Zielgruppe sind vorrangig die Best Ager und Senioren.

**Vinyasa Yoga**
Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atem-Übungen. Typische Inhalte sind Mobilisation, Sonnengrüße, Asanas (Übungen) und Tiefenentspannung.

**Vinyasa Yoga basic**
Eine Stunde, die sich an Yoga Einsteiger richtet.

**Vinyasa Yoga advanced**
Hier werden Yoga-Erfahrene mit Praxiserfahrung innerhalb ihrer individuellen Grenzen und Möglichkeiten in komplexere Übungsabfolgen angeleitet.

**Yin Yoga**
Im Gegensatz zum dynamischen Yoga liegt der Schwerpunkt beim Yin Yoga nicht auf der Muskulatur. Vielmehr praktiziert man Yin Yoga passiv. Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Die Übungen werden in der Regel zweieinhalb bis fünf Minuten gehalten.

**Yoga für Rücken und Gelenke**
Diese Stunde ist eine softe Yogastunde. Der Schwerpunkt liegt speziell auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Mobilisierung der Gelenke. Dieser Kurs ist auch für Senioren gut geeignet.

**Yoga für Sportler**
Dieser Kurs richtet sich an Sportler, die Yoga als optimales Beweglichkeitstraining zur Ergänzung des sportartspezifischen Trainings nutzen ohne dabei den Fokus stark auf die mentalen Ebene zu setzen. Dieser Kurs ist optimal für Yoga-Einsteiger geeignet.

**Zumba®**
Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen.

**Strong by Zumba®**
Strong by Zumba ist wider erwarten kein tänzerisches Profil, sondern ein Intervalltraining entwickelt von den Machern von Zumba.
Jedes Workout besteht aus vier Teilen plus Warm-up und cool down. Die Musik ist auf die Intervalle abgestimmt und soll Dich in Deinem Training unterstützen und an Deine persönliche Fitnessgrenze bringen. Durch high intensity Intervalle wird der Kreislauf ordentlich angekurbelt und die Fettverbrennung kommt in Schwung.

***Prävention**
Kurse mit dem Zusatz Prävention verlaufen nach einem von den Krankenkassen anerkannten Stundenkonzept.

**Info:** Die Beschreibung zu den Outdoor Kursen findet ihr im Flyer zum Active City Summer

Gültig ab 01.07.2019

# Kursprogramm

www.etv-hamburg.de

FitGym

## MONTAG

| | | |
|---|---|---|
| 09:00 - 10:15 | Fitness Complete | SPH |
| 09:00 - 10:15 | Fitness light & Entspanung | Gym III |
| 09:15 - 10:30 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 09:30 - 10:30 | Bodyworkout | Gym I |
| 10:15 - 11:15 | Seniorfit | SPH |
| 10:30 - 11:30 | Functional Training | Gym V |
| 10:30 - 11:45 | Vinyasa Yoga basic | Gym IV |
| 10:30 - 11:30 | Seniorfit | Gym II |
| 10:30 - 11:30 | Rückengymnastik | Gym I |
| 11:15 - 12:15 | Seniorfit | SPH |
| 11:30 - 12:30 | Faszien-Pilates | Gym II |
| 13:45 - 15:00 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 17:00 - 18:15 | Lauftreff | ETV I |
| 17:00 - 18:00 | Pilates | Gym III |
| 17:00 - 18:00 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 17:00- 19:30 | Krafttraining | KR |
| 18:00- 18:30 | Bauch Express | KR |
| 18:00- 19:00 | Fitness Complete | SPH |
| 18:00- 19:00 | deepWORK | Gym II |
| 18:00- 19:00 | Athletic Workout | Gym III |
| 18:00 - 19:15 | Vinyasa Yoga advanced | Gym IV |
| 18:30 - 19:45 | Qi Gong | Gym A |
| 18:45 - 20:00 | Pilates | KILO |
| 19:00 - 20:00 | Fitness Complete | SPH |
| 19:00 - 20:00 | BBP | UH |
| 19:00 - 20:00 | Rückengymnastik | Gym I |
| 19:00 - 20:15 | NIA ● | Gym II |
| 19:00 - 20:15 | Pilates | MUSI |
| 19:15 - 20:15 | Spinning ● | Gym V |
| 19:15 - 20:30 | Yoga für Sportler | Gym IV |
| 20:00 - 21:00 | Bodyworkout | Gym III |
| 20:00 - 21:00 | Fitness Complete 50+ | UH |
| 20:00 - 21:15 | Sivananda Yoga | KILO |
| 20:15 - 21:15 | Pilates | Gym II |
| 20:15 - 21:15 | Seniorfit | Gym I |
| 20:15 - 21:30 | Modern/Jazz Erwachsene | Gym V |
| 20:30 - 22:00 | Kundalini Yoga | Gym IV |

## DIENSTAG

| | | |
|---|---|---|
| 07:00 - 08:15 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 08:45 - 11:15 | Krafttraining | KR |
| 09:00 - 10:00 | Faszien Outdoor Workout | SKK |
| 09:30 - 10:30 | Balance & Stabilität | Gym V |
| 09:30 - 10:30 | BodyART ● | Gym I |
| 10:00 - 11:00 | Fitness Complete | SPH |
| 10:00 - 11:00 | Seniorfit | UH |
| 10:30 - 11:45 | Faszien Yoga | Gym IV |
| 10:30 - 11:45 | Chi Flow ● | Gym I |
| 10:45 - 11:45 | Rückengymnastik | LOK III |
| 11:00 - 12:00 | Rückengymnastik | SPH |
| 11:30 - 12:30 | Seniorfit | Gym III |
| 11:45 - 13:00 | Yin Yoga | Gym IV |
| 15:05 - 15:55 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 16:05- 16:50 | Yin Yoga | Gym IV |
| 12:00- 13:00 | Rückengymnastik | SPH |
| 17:00- 18:00 | Pilates | Gym IV |
| 17:00- 18:00 | Rückengymnastik | Gym III |
| 17:00- 18:00 | Bodyworkout | Gym V |
| 18:00- 19:00 | BBP | Gym II |
| 18:00- 19:00 | Athletic Workout | SPH |
| 18:00- 19:00 | Rückengymnastik | Gym I |
| 18:00- 19:00 | Line Dance Anfänger | UH |
| 18:00- 19:00 | Pole Dance (*) ● | Gym V |
| 18:30- 19:30 | Barre Fusion | Gym A |
| 18:30 - 19:30 | Functional Training Outdoor | SKK |
| 19-20 /20-21 | Harmonic Fit (*) ● | Gym III |
| 19:00 - 20:00 | BBP | Gym II |
| 19:00 - 20:00 | Stretch & Relax | Gym IV |
| 19:00 - 20:00 | Rückengymnastik | Gym I |
| 19:00 - 20:00 | Line Dance Fortgeschr. | UH |
| 19:00 - 20:00 | Zumba | SPH |
| 19:00 - 20:00 | Spinning ● | Gym V |
| 19:30 - 21:00 | Cheerdance | Gym A |
| 20:00 - 21:00 | Fitness Complete | SPH |
| 20:00 - 21:00 | Pilates | UH |
| 20:00 - 21:00 | Pilates | Gym II |
| 20:00 - 21:00 | Hot Iron II/ Iron Cross ● | Gym V |
| 20:00 - 21:30 | Vinyasa Yoga basic | Gym I |
| 20:15 - 21:30 | Vinyasa Yoga advanced | Gym IV |
| 21:00 - 22:15 | Vinyasa Yoga | Gym III |
| 21:00 - 22:15 | Contemporary Dance | Gym II |

## MITTWOCH

| | | |
|---|---|---|
| 08:30 - 09:45 | Yoga für Rücken + Gelenke | Gym IV |
| 09:00 - 10:00 | Fitness Complete | SPH |
| 09:00 - 10:00 | Rückengymnastik | Gym I |
| 09:00 - 10:00 | NIA ● | Gym II |
| 09:45 - 10:45 | Bodyworkout | Gym V |
| 10:00 - 11:00 | Faszien Yoga | Gym IV |
| 10:00 - 11:00 | Seniorfit | UH |
| 10:30 - 12:00 | Run & Swim | SPS |
| 10:45 - 11:45 | Bauch, Rücken, Stretch | Gym V |
| 11:00 - 12:00 | Pilates & Play Mini | Gym III |
| 11:15 - 12:30 | Yoga & Entspannung | Gym IV |
| 12:00 - 13:00 | Pilates | Gym III |
| 13:45 - 14.45 | Rückengymnastik | Gym III |
| 17:00 - 18:00 | Mobility Training | Gym IV |
| 17:00 - 18:00 | Rückengymnastik | Gym III |
| 17:00 - 18:00 | Lyrical Dance | Gym I |
| 17:00 - 18:00 | Zumba | Gym V |
| 18:00- 19:00 | Pilates | Gym II |
| 18:00- 19:00 | Athletic Workout | Gym V |
| 18:00 - 19:00 | Rückengymnastik | Gym III |
| 18:00 - 19:00 | Fitness Complete | Gym I |
| 18:00 - 20:00 | MB-Haltungsfit (M. Bechterew) | KR |
| 18:45 - 20:00 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 19:00 - 20:00 | Seniorfit | Gym I |
| 19:00 - 20:00 | Rücken Aktiv - Prävention ● | Gym II |
| 19:00 - 20:00 | Super Sweat | Gym V |
| 19:30 - 20:30 | Pilates | Gym A |
| 20:00 - 21:00 | BBP | Gym III |
| 20:00 - 21:00 | Crosstraining (*) ● | Gym V |
| 20:00 - 21:00 | BodyART ● | Gym I |
| 20:00 - 21:15 | Vinyasa Yoga basic | Gym IV |
| 20:00 - 22:00 | Krafttraining | KR |
| 20:00 - 21:30 | Cheerdance | UH |
| 20:30 - 21:30 | Pilates | Gym A |
| 21:15 - 22:15 | Tanzspaß | Gym I |

## DONNERSTAG

| | | |
|---|---|---|
| 07:30 - 08:00 | Sivananda Yoga | Gym IV |
| 08:00 - 08:30 | Sivananda Yoga | Gym IV |
| 08:45 - 11:15 | Krafttraining | KR |
| 09:00 - 10:00 | Seniorfit | Gym III |
| 09:15 - 10:30 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 10:00 - 11:00 | Fitness light | LOK III |
| 10:00 - 11:00 | Seniorfit | Gym III |
| 11:00 - 12:00 | Balance & Stabilität | LOK III |
| 10:30 - 11:30 | Rückengymnastik | Gym I |
| 11:30 - 12:30 | Rückengymnastik | Gym I |
| 11:30 - 12:45 | Yin Yoga | Gym IV |
| 16:00 - 17:15 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 16:00 - 18:00 | Krafttraining Anfängerinnen | KR |
| 17:00- 18:00 | Fitness Complete | Gym II |
| 17:00 - 18:00 | TanzZeit für Senioren | Gym III |
| 17:45- 19:00 | Vinyasa Yoga basic | Gym IV |
| 18:00- 19:00 | Functional Training Outdoor | SKK |
| 18:00- 19:00 | Fitness Complete | SPH |
| 18:00- 19:00 | Rückengymnastik | Gym III |
| 18:00- 21:00 | Krafttraining | KR |
| 18:30- 19:30 | Zumba | Gym V |
| 19:00- 20:00 | Fitness Complete | SPH |
| 19:00 - 20:00 | Rückengymnastik | Gym III |
| 19:00 - 20:00 | Seniorfit | Gym I |
| 19:00 - 20:00 | Bodyworkout | Gym II |
| 19:30 - 21:00 | Hatha Yoga - Prävention ● | Gym IV |
| 19:30 - 20:30 | Spinning ● | Gym V |
| 20:00 - 21:00 | Hot Iron I/Hot Iron II ● | Gym II |
| 20:00 - 21:00 | Rückenworkout | Gym III |
| 20:00 - 21:00 | BBP | Gym I |
| 20:00 - 21:30 | Yin Yoga | MUSI |
| 21:00 - 22:15 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 20:30 - 22:00 | Pole Dance (*) ● | Gym V |

## FREITAG

| | | |
|---|---|---|
| 06:15 - 07:15 | Functioal & Running Outdoor | INNO |
| 07:00 - 08:15 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 08:30 - 09:30 | Spinning ● | Gym V |
| 09:00 - 10:15 | Fitness Complete | UH |
| 09:30 - 10:30 | Pilates | Gym II |
| 09:30 - 10:30 | Pilates 55+ | Gym I |
| 10:30 - 11:30 | Pilates | Gym II |
| 10:30 - 11:30 | Rückengymnastik | Gym I |
| 10:30 - 12:00 | Yoga für Rücken & Gelenke | Gym IV |
| 11:00 - 12:00 | Seniorfit | Gym III |
| 11:30 - 12:30 | Rückengymnastik | Gym I |
| 14:00 - 15:00 | Rückengymnastik | Gym II |
| 16:00 - 17:30 | Sivananda Yoga | Gym IV |
| 16:45 - 17:30 | Rückengymnastik | Gym II |
| 17:00 - 18:00 | Faszien Yoga | Gym V |
| 17:30 - 18:30 | Pilates | Gym III |
| 17:30 - 18:30 | Salsa Dance für Fortgeschr. ● | Gym II |
| 17:30 - 19:00 | Sivananda Yoga | Gym IV |
| 18:00- 19:00 | Hot Iron II/Iron Cross ● | Gym V |
| 18:30- 19:30 | Pilates | Gym III |
| 18:30- 19:30 | NIA ● | Gym II |
| 19:00- 20:00 | BBP | Gym I |
| 19:00 - 20:00 | Spinning II ● | Gym V |
| 19:30- 20:30 | Zumba | Gym II |
| 19:30- 20:45 | Vinyasa Yoga | Gym III |
| 20:00 - 21:15 | Fitness Boxen | UH |


**Eimsbütteler Turnverband e.V.**

Bundesstraße 96, 20144 Hamburg
Tel.: 040 401769-0
Fax: 040 401769-69
E-Mail: info@etv-hamburg.de


**Öffnungszeiten Sportbüro**

Mo - Fr 08:30 - 22:30 Uhr
Sa, So 09:00 - 19:30 Uhr

**Newsletter**

Um die wöchentlichen Kursänderungen vorab per Mail zu erhalten, registriere dich unter: www.etv-hamburg.de/sportprogramme/fitgym/#Newsletter

## SAMSTAG

| | | |
|---|---|---|
| 10:00 - 11:00 | Bodyworkout | Gym I |
| 10:00 - 11:00 | Fitness Complete | Gym V |
| 10:30 - 12:00 | Meditation | Gym IV |
| 11:00 - 12:00 | BBP | Gym V |
| 11:00 - 12:00 | Rückenworkout | Gym I |
| 12:00 - 13:00 | Zumba | Gym V |
| 12:15 - 13:30 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 13:30- 14:30 | Strong by Zumba | Gym I |
| 14:00- 15:15 | Qi Gong | Gym IV |
| 16:00- 17:00 | Pilates | Gym I |
| 16:15- 17:15 | Athletic Workout | Gym V |
| 17:00- 18:15 | Vinyasa Yoga basic | Gym IV |
| 17:15- 18:15 | Hot Iron I ● | Gym V |

## SONNTAG

| | | |
|---|---|---|
| 10:00 - 11:00 | Fitness Complete | SPH |
| 10:00 - 11:15 | Vinyasa Yoga advanced | Gym IV |
| 11:00 - 12:00 | BBP | SPH |
| 11:15 - 12:15 | Pilates | Gym I |
| 12:00 - 13:00 | Zumba | Gym V |
| 12:15 - 13:15 | Pilates | Gym I |
| 12:30 - 14:00 | Vinyasa Yoga | Gym IV |
| 14:15 - 15:15 | Spinning ● | Gym V |
| 15:15 - 16:15 | Spinning Intro (*) ● | Gym V |
| 16:30 - 17:30 | Pilates | Gym I |
| 17:00 - 18:00 | Fitness Complete | Gym V |
| 17:30 - 18:00 | Bauch Pur | Gym I |
| 18:00 - 19:00 | Fitness Complete | Gym I |
| 18:00 - 19:00 | Rückenworkout | Gym V |

## LEGENDE

- Tanz & Cardio
- Seniorfit
- Fitness & Workout
- Haltung & Stabilität
- Body & Mind
- ● Exklusiv Kurs nur mit Studio Mitgliedschaft
- * Anmeldung im Studio erforderlich

**Auch für Gäste**

Auch als Nichtmitglied des ETV bieten wir Ihnen viele interessante Sport- und Bewegungsangebote.

## Probestundenkarten

Möchten Sie unser Kursprogramm kennenlernen? Wir laden Sie herzlich zu einer kostenlosen und unverbindlichen Probestunde ein. Sie erhalten einmalig einen Probegutschein im Sportbüro oder im Studio. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## Locations

**ETV-Sportzentrum, Bundesstr. 96**
ETV I = Eingang ETV Gebäude
UH = Untere Halle
Gym I = Gymnastikhalle 1
Gym II = Gymnastikhalle 2
Gym III = Gymnastikhalle 3
Gym IV = Gymnastikhalle 4
Gym V = Gymnastikhalle 5
SKK = Sportkäfig an Kita Kaifu
SPH = Neue Sporthalle
KR = Kraftraum

**Sporthalle Hohe Weide, Hohe Weide 17a**
HW-GymA = Gymnastikraum A

**Weitere Sportstätten**
DÖH = Grundschule Döhrnstraße, Döhrnstraße 42
IM = Imstedt 18-20
INNO = Innocentia Park
LOK III = Sporthalle Hoheluft, Lokstedter Steindamm 52
MUSI = Musikkindergarten, Lagerstraße 34a
KILO = Kinderhaus Lokstedt, Emil-Andersen-Straße 32
SPS = Stadtparksee

## Unser neues FitGym Programm

Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit. Vor allem aber Spaß! Die FitGym bietet pro Woche über 170 Kurse, die Sie Ihren persönlichen Zielen näher bringen werden. Ob klassisch oder voll im Trend, morgens, abends oder am Wochenende – Sie finden bestimmt den passenden Kurs. Alle Kurse werden von unserem qualifizierten Trainerteam geleitet. Bitte beachten Sie die Studio-Exklusiv-Kurse. Diese Kurse können nur im Rahmen einer Studiomitgliedschaft besucht werden. Haben Sie Fragen oder Anmerkungen zu unserem Kursprogramm senden Sie gerne eine Mail an fitgym@etv-hamburg.de.

Änderungen sind vorbehalten.

### Beiträge

| | Grundbeitrag (mtl.) | Aufnahmegebühr (einmalig) |
|---|---|---|
| Erwachsene ab 18 Jahre | 24,50 € | 24,60 € |
| Schüler/Azubi/Student/ Arbeitssuchender ab 18 Jahre | 17,50 € | 18,75 € |
| Kinder unter 18 Jahre | 14,00 € | 16,20 € |
| Sonderbeitrag für ETV-Studio | 34,00 € | 74,40 € |

Familienrabatte entnehmen Sie dem ETV Sportprogrammheft.