

## Kursbeschreibungen FitGym

### Athleticflow®

HIIT trifft auf Yoga: Ein Mix aus High-Intensity-Intervall-Training und Yoga-Flows. Anspannung und Entspannung wechseln sich stetig ab. Athleticflow® ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

### 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 auszupeinern 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 Bauchmuskulatur 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 Rückenmuskulatur 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

Ein Mix 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 verschiedenen 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 Erspeinen 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.

### 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 (Propriozeption) 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.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Im langsamen Wechsel übt du verschiedene Asanas, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisiert. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung.

### Hot Iron 1/2

Ein athletisches Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit der Langhantel. Die Intensität ist individuell gestaltbar, da die Gewichte variiert werden können. Für die Teilnahme an Hot Iron 2 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!

### 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.

### Line Dance

Mit viel Spaß tanzen wir ohne PartnerIn, aber zusammen in Reihen (lines) neben- und hintereinander in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zu vorgegebenen Choreographien aus den Bereichen Country-, Irish-, Walzer-, Pop- und Chacha-Musik.

### 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

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, faciale 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.

### 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“ bring 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: Körperstellungen, 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.

### 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.

### Tai Chi

Tai Chi wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Entspannungsfähigkeit aus. Ursprünglich ist es eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China, sie fördert die Entfaltung der inneren Energie „Qi“ und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik und Qi Gong bereiten uns vor auf die Tai Chi-Form, eine Abfolge von ruhig fließenden, sanften und runden Bewegungen.

### 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.



GÜLTIG AB 01.10.2021 **KURS**  
**PROGRAMM**  
ETV-SPORTZENTRUM  
BUNDESSTRASSE



Montag	Gym
07:00 - 08:15	Vinyasa Yoga Gym IV
09:00 - 10:15	Fitness Complete KH
09:00 - 10:15	Fitness light & Entspannung Gym III
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga Gym IV
09:30 - 10:30	Pilates Gym I
10:15 - 11:15	Seniorfit Gym III
10:30 - 11:30	Functional Training Gym V
10:30 - 11:45	Vinyasa Yoga basic Gym IV
10:30 - 11:30	Rückengymnastik Gym I
11:15 - 12:15	Seniorfit Gym III
13:45 - 15:00	Vinyasa Yoga Gym IV
17:00 - 18:00	Pilates Gym III
17:00 - 19:30	Krafttraining KRAFT
17:00 - 18:00	Vinyasa Yoga Gym IV
17:00 - 18:00	Athletic Workout Gym V
18:00 - 19:00	Faszien Yoga Gym V
18:00 - 19:00	Balance & Stabilität Gym III
18:00 - 19:00	deepWORK® Gym II
18:00 - 18:30	Bauch Express KRAFT
18:00 - 19:00	Fitness Complete KH
18:00 - 19:15	Vinyasa Yoga advanced Gym IV
18:30 - 19:45	Qi Gong Gym A
19:00 - 20:15	NIA® Gym II
19:00 - 20:00	Bauch Beine Po Gym III
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym I
19:15 - 20:15	Spinning® Gym V
19:00 - 20:00	Fitness Complete KH
19:15 - 20:30	Yoga für Sportler Gym IV
20:00 - 21:00	Bodyworkout Gym III
20:15 - 21:15	Seniorfit Gym I
20:00 - 21:00	Fitness Complete 50+ UH
20:15 - 21:15	Pilates Gym II
20:15 - 21:15	Modern/Jazz Gym V
20:30 - 22:00	Kundalini Yoga Gym IV

Dienstag	Gym
07:00 - 08:15	Vinyasa Yoga Gym IV
08:45 - 11:15	Krafttraining KRAFT
09:00 - 10:00	Athletic Workout Outdoor SOFT
09:00 - 09:45	Athletic Workout Gym II
09:30 - 10:30	BodyART® Gym I
09:30 - 10:30	Balance & Stabilität Gym V
10:00 - 11:00	Seniorfit UH
10:00 - 11:00	Fitness Complete KH
10:30 - 11:45	Vinyasa Yoga Gym II
10:30 - 11:45	Faszien Yoga Gym V
10:30 - 11:45	Chi Flow Gym I
10:45 - 11:45	Mobility Training Gym IV
11:00 - 12:00	Rückengymnastik KH
11:30 - 12:30	Seniorfit Gym III
11:45 - 13:00	Yin Yoga Gym IV
12:00 - 13:00	Rückengymnastik KH
15:10 - 15:55	Vinyasa Yoga Gym IV
16:10 - 16:55	Yin Yoga Gym IV
17:00 - 18:00	Rückengymnastik Gym III
17:00 - 18:00	Faszien Fitness Gym V
17:00 - 18:00	Pilates Gym IV
18:00 - 19:00	Bauch Beine Po Gym II
18:00 - 19:00	athleticflow® KH
18:00 - 19:00	Pole Dance Gym V
18:00 - 19:00	Line Dance Anf. UH
18:00 - 19:00	Rückengymnastik Gym I
18:30 - 19:30	Barre Fusion Gym A
19:00 - 20:30	Tai Chi Gym III
19:00 - 20:00	Bauch Beine Po Gym II
19:00 - 20:00	Spinning® Gym V
19:00 - 21:00	Krafttraining KRAFT
19:00 - 20:00	Line Dance Fortgeschritten UH
19:00 - 20:00	Zumba® KH
19:00 - 20:00	Stretch & Relax Gym IV
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym I
19:45 - 21:30	Cheerdance Gym A
20:00 - 21:00	Pilates Gym II
20:00 - 21:00	Fitness Complete KH
20:15 - 21:30	Vinyasa Yoga advanced Gym IV
20:00 - 21:00	Hot Iron 2/ Hot Iron Cross Gym V
20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga basic Gym I
20:00 - 21:00	Pilates UH
20:30 - 21:45	Vinyasa Yoga Gym III
21:00 - 22:15	Contemporary Dance Gym V

Mittwoch	Gym
08:30 - 09:45	Vinyasa Yoga Gym III
08:30 - 09:45	Yoga Rücken & Gelenke Gym IV
09:00 - 10:00	Rückengymnastik Gym I
09:00 - 10:00	NIA® Gym II
09:00 - 10:00	Fitness Complete KH
09:45 - 10:45	Bodyworkout Outdoor SOFT
10:00 - 11:15	Hatha Yoga Gym III
10:00 - 11:00	Seniorfit UH
10:00 - 11:00	Faszien Yoga Gym IV
10:45 - 11:45	Bauch Rücken Stretch Outdoor SOFT
11:15 - 12:30	Yoga & Entspannung Gym IV
17:00 - 18:00	Zumba® Gym V
17:00 - 18:00	Rückengymnastik Gym III
18:00 - 19:00	Fitness Complete Gym I
18:00 - 19:00	Athletic Workout Gym V
18:00 - 20:00	MB-Haltungsfit KRAFT
18:00 - 19:00	Rückengymnastik Gym III
18:00 - 19:00	Pilates Gym II
18:45 - 20:00	Vinyasa Yoga Gym IV
19:00 - 20:00	Seniorfit Gym I
19:00 - 20:00	Bodyworkout Gym V
19:30 - 20:30	Pilates Gym A
20:00 - 21:15	Vinyasa Yoga basic Gym IV
20:00 - 21:00	Bauch Beine Po Gym III
20:00 - 21:30	Cheerdance UH
20:00 - 22:00	Krafttraining KRAFT
20:00 - 21:00	BodyART® Gym I
20:30 - 21:30	Pilates Gym A
21:15 - 22:15	Tanzspaß Gym III

## Unsere 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.

Donnerstag	Gym
07:30 - 08:45	Vinyasa Yoga Gym IV
08:30 - 09:45	Vinyasa Yoga Gym V
08:45 - 11:15	Krafttraining KRAFT
09:00 - 10:00	Seniorfit Gym III
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga Gym IV
09:15 - 10:15	Tai Chi KH
10:00 - 11:00	Seniorfit Gym III
10:30 - 11:30	Rückengymnastik Gym I
11:15 - 12:30	Yin Yoga Gym IV
11:30 - 12:30	Rückengymnastik Gym I
16:00 - 18:00	Krafttraining AnfängerInnen KRAFT
16:00 - 17:15	Vinyasa Yoga Basic Gym IV
17:00 - 18:00	Fitness Complete Gym II
17:00 - 18:00	TanzZeit für Senioren Gym III
18:00 - 21:00	Krafttraining KRAFT
18:00 - 19:00	Fitness Complete KH
18:00 - 19:15	Run & Workout ETV I
18:30 - 19:30	Zumba® Gym V
19:00 - 20:00	Bodyworkout Gym II
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym III
19:00 - 20:00	Seniorfit Gym I
19:00 - 20:00	Fitness Complete KH
19:15 - 20:45	Hatha Yoga - Sonderkurs Gym IV
19:30 - 20:30	Spinning® Gym V
20:00 - 21:00	Langhantel Workout Gym II
20:00 - 21:00	Rückenworkout Gym III
20:30 - 22:00	Pole Dance Gym V
21:00 - 22:15	Vinyasa Yoga Gym IV

Freitag	Gym
08:15 - 09:30	Vinyasa Yoga Gym II
08:30 - 09:30	Spinning® Gym V
09:00 - 10:15	Hatha Yoga Gym IV
09:00 - 10:15	Fitness Outdoor SOFT
09:30 - 10:30	Pilates Gym I
09:30 - 10:30	Pilates Gym II
10:30 - 12:00	Yoga Rücken & Gelenke Gym IV
10:45 - 11:45	Rückengymnastik Gym I
10:30 - 11:30	Pilates Gym II
11:00 - 12:00	Seniorfit Gym III
12:00 - 13:00	Rückengymnastik Gym I
16:00 - 17:30	Hatha Yoga Gym IV
16:00 - 17:00	Fitness Complete Gym V
16:45 - 17:30	Rückengymnastik Gym II
17:00 - 18:00	Faszio Gym V
17:30 - 18:30	Pilates Gym III
17:30 - 18:30	Salsa Dance für Fortgeschr. Gym II
17:30 - 19:00	Hatha Yoga Gym IV
18:00 - 19:00	Hot Iron Gym V
18:30 - 19:30	Pilates Gym III
18:30 - 19:30	NIA® Gym II
19:00 - 20:00	Spinning® II Gym V
19:00 - 20:00	Bauch Beine Po Gym I
19:30 - 20:30	Zumba® Gym II
19:30 - 20:45	Vinyasa Yoga Gym III
20:00 - 21:15	Fitness-Boxing 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](http://www.etv-hamburg.de/sportprogramme/fitgym/#-Newsletter)

Samstag	Gym
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	Bauch Beine Po Gym V
11:00 - 12:00	Rückenworkout Gym I
12:15 - 13:30	Vinyasa Yoga Gym IV
12:00 - 13:00	Zumba® Gym V
14:00 - 15:15	Qi Gong Gym IV
16:00 - 17:00	Pilates Gym I
17:00 - 18:15	Vinyasa Yoga Gym IV

**KURSPLAN ETV-SPORTZENTRUM HOHELUF**  
<https://etv.sportplan-online.de/lokstedt/>

### 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  
**SOFT** = Softballplatz Bundesstraße  
**SKK** = Sportkäfig an Kita Kaifu  
**KH** (ex SPH) = Kleine Halle  
**KRAFT** = Kraftraum

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

### 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.

Sonntag	Gym
10:00 - 11:15	Vinyasa Yoga advanced Gym IV
10:00 - 11:00	Fitness Complete KH
10:00 - 11:00	Fitness Outdoor SKK
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po Gym V
11:15 - 12:15	Pilates Gym I
12:00 - 13:00	Zumba® Gym V
12:30 - 14:00	Vinyasa Yoga Gym IV
12:15 - 13:15	Pilates Gym I
14:15 - 15:15	Spinning® I-II 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	Rückenworkout Gym V
18:00 - 19:00	Fitness Complete Gym I

## ETV-FitGym in den Sportzentren Bundesstraße & Hoheluft

Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit. Vor allem aber Spaß. Mit ca. 200 Kursen im Sportzentrum Bundesstraße und rund 85 weiteren Kursen im neuen Sportzentrum Hoheluft erwarten euch in der FitGym neben den Klassikern wie Fitness, Rückengymnastik, Workout, Yoga, Pilates, Zumba usw. auch besondere Kursprofile wie TRX-Fitness, Athletik-Training, Fitness-Boxen, Kung-Fu-Fit, Spinning, Hot Iron und Pole-Dance. Die Auswahl wird riesig und vielfältig für diejenigen, die ab sofort an beiden Orten gemeinsam mit uns Sport treiben. In unserem neuen Hoheluffer Athletikraum mit moderner funktionellen Trainingswand und Kleingeräten bieten wir ein freies Training oder ein hochwertiges Functional-Training in Gruppen an. Diese und andere Exklusiv-Angebote stehen unseren Studio-Mitgliedern kostenfrei zur Verfügung und können von FitGym-Mitgliedern über einen Sonderkursbeitrag besucht werden. Unser qualifiziertes Trainerteam sorgt für eine optimale Trainingsbetreuung und Spaß beim gemeinsamen Sport in der Gruppe. Für jedes Fitnesslevel ist etwas dabei.

## LEGENDE

- Tanz & Cardio
- Seniorfit
- Fitness & Workout
- Haltung & Stabilität
- Body & Mind
- Exklusiv-Kurse kostenfrei für Studio-Mitglieder/ Für FitGym-Mitglieder über Exklusiv-Ticket buchbar.

## Auch für Gäste

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

