

SPORTZENTRUM HOHELUFT

Montag KR

09:00 - 10:00	Yogilates	KR 1
09:30 - 10:30	Relax & Fit mit Baby	KR 2
09:45 - 11:00	Yin Yoga	KR 4
10:00 - 11:00	Ballett für Senior:innen	KR 3
10:00 - 11:00	Faszien Pilates	KR 1
10:30 - 11:30	Bauch Beine Po mit Baby	KR 2
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po	KR 3
11:00 - 12:00	Z4P-Metabolic Circle – Outdoor	DACH
11:00 - 12:00	Seniorfit	KR 1
12:00 - 13:00	Z4P-Lower Body	ATH
17:00 - 18:00	Balance & Stabilität	KR 2
18:00 - 19:00	Rückengymnastik	KR 2
18:00 - 19:00	Bauch Beine Po	KR 3
18:15 - 19:15	Pilates	KR 1
19:00 - 20:00	Bauch Beine Po	KR 2
19:00 - 20:00	Strong Fitness	KR 3
19:00 - 20:00	HIIT	ATH
19:15 - 20:30	Vinyasa Yoga	KR 1
20:00 - 21:00	Bodyworkout	KR 2
20:00 - 21:00	Zumba®	KR 3

Freitag KR

07:00 - 08:00	Z4P-Total Body	ATH
08:00 - 09:00	Z4P-Upper Body	ATH
09:00 - 10:15	Yoga & Entspannung	KR 1
09:00 - 10:00	NIA®	KR 3
09:15 - 10:15	Rückengymnastik	KR 2
10:00 - 11:00	Fitness Complete	KR 3
10:15 - 11:15	Pilates	KR 2
10:30 - 11:45	Vinyasa Yoga	KR 1
11:00 - 12:00	Langhantel Workout	KR 3
12:00 - 13:00	T-Bow® Fitness	KR 3
12:00 - 13:00	Z4P-Upper Body	ATH
17:00 - 18:00	Orientalischer Fasziertanz	KR 4
18:00 - 19:00	Rückenworkout	KR 2
18:00 - 19:00	Bauch Beine Po	KR 3
18:15 - 19:30	Yoga & Entspannung	KR 1
19:00 - 20:00	Pilates II-III	KR 2

Für alle Kurse wird eine **ANMELDUNG** vorausgesetzt. Diese ist ab **48 STUNDEN VOR KURSBEGINN** direkt über die ETV-App möglich.

Dienstag KR

08:00 - 09:00	Z4P- Metabolic Circle	ATH
09:00 - 10:00	Pilates	KR 2
09:30 - 10:30	Seniorfit	KR 1
10:00 - 11:00	Rückenworkout	KR 3
10:00 - 11:00	Yogilates nach der Schwangerschaft	KR 2
10:30 - 11:45	Vinyasa Yoga	KR 1
11:00 - 12:00	Rückengymnastik	KR 3
11:00 - 12:00	Yogilates	KR 2
12:00 - 13:00	Z4P-Total Body	ATH
18:00 - 19:00	Reggaeton	KR 2
18:00 - 19:15	Vinyasa Yoga	KR 1
18:00 - 19:00	Step Workout	KR 3
19:00 - 20:00	Fitness Light	KR 2
19:00 - 20:00	Fitness Complete	KR 3
19:15 - 20:15	Yoga & Meditation	KR 1
20:00 - 21:30	Fitness-Boxing	KR 3
20:00 - 21:00	Rückengymnastik	KR 2
20:15 - 21:15	Zumba®	KR 1

FÜR AKTUELLE NEUIGKEITEN FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: **ETV.FITGYM**

Samstag KR

10:00 - 11:00	Fitness Complete	KR 3
10:00 - 11:15	Vinyasa Yoga	KR 1
11:00 - 12:00	Rückengymnastik	KR 3
11:00 - 12:00	HIIT	ATH
12:15 - 13:30	Fitness-Kickboxen	KR 3

Sonntag KR

10:00 - 11:00	Fitness Complete	KR 3
11:00 - 12:00	Rückengymnastik	KR 3
11:00 - 12:15	Vinyasa Yoga	KR 1
12:00 - 13:30	HIIT & Punch	KR 3
17:00 - 18:00	Fitness Complete	KR 3
18:00 - 19:00	Stretch & Relax	KR 1
18:00 - 19:00	T-Bow® Fitness	KR 3



Mittwoch KR

08:00 - 09:00	Z4P-Lower Body	ATH
09:00 - 10:00	HIIT	DACH
10:00 - 11:00	Relax & Fit mit Baby	KR 2
10:00 - 11:00	Tanzspaß 55plus	KR 3
10:15 - 11:30	Qi Gong	KR 1
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po	KR 3
11:00 - 12:00	Stretch & Relax	KR 2
11:30 - 12:45	Vinyasa Yoga I-II	KR 1
17:00 - 18:00	Fitness Complete 55Plus	KR 4
17:00 - 18:00	Vinyasa Yoga	KR 2
18:00 - 19:00	HIIT	ATH
18:00 - 19:00	Dance Style	KR 3
18:00 - 19:00	Pilates II-III	KR 2
18:15 - 19:30	Yin Yoga	KR 1
19:00 - 20:00	Yoga & Entspannung	KR 2
19:00 - 20:00	Fitness Complete	KR 3
19:30 - 21:00	Line Dance I	KR 1
20:00 - 21:00	Langhantel Workout	KR 3
20:00 - 21:00	Salsation®	KR 2



Unsere Beiträge

	Grundbeitrag (mtl.)	Aufnahmegebühr (einmalig)
Erwachsene ab 18 Jahre	28,00 Euro	24,60 Euro
Schüler:in/Auszubildende/Studierende/Arbeitssuchende	20,00 Euro	18,75 Euro
Kinder unter 18 Jahre	16,00 Euro	16,20 Euro
Sonderbeitrag für ein ETV-Studio	34,00 Euro	74,40 Euro

Familienrabatte entnehmt ihr dem ETV-Magazin oder online.

Donnerstag KR

08:00 - 09:00	Athletic Workout	KR 3
09:00 - 10:00	Step Aerobic	KR 3
09:00 - 10:15	Vinyasa Yoga	KR 1
09:00 - 10:00	Rückengymnastik	KR 2
10:00 - 11:00	Pilates	KR 2
10:00 - 11:00	Fitness Light	KR 3
10:15 - 11:30	Yin Yoga	KR 1
11:00 - 12:00	Balance & Stabilität	KR 3
11:30 - 12:45	Yoga Rücken & Gelenke	KR 1
12:00 - 13:00	Z4P-Lower Body	ATH
14:30 - 15:30	Rückbildungsgymnastik	KR 1
18:00 - 19:00	Fitness Complete	KR 3
18:00 - 19:00	Yogilates	KR 2
19:00 - 20:30	Fitness-Boxing	KR 3
19:00 - 20:00	Bauch Beine Po	KR 2
19:00 - 20:30	Line Dance I	KR 4
20:00 - 21:00	Z4P-Metabolic Circuit	ATH
20:00 - 21:15	Yoga & Meditation	KR 2



LEGENDE

- Tanz & Cardio
- Seniorfit
- Fitness, Kraft & Workout
- Haltung & Stabilität
- Body & Mind
- Rund ums Baby



Die FitGym im Sportzentrum Hoheluft

Das ETV-Sportzentrum Hoheluft bietet seinen FitGym-Mitgliedern ca. 100 Kurse pro Woche an. Freut euch auf eine vielfältige Auswahl an Kursformaten: von Step-Kursen und Langhantel Workout, über Fitnessformate und Tanzkurse wie Zumba® oder Salsation®. Ruhigere Kurse wie Rückengymnastik, Yoga oder Pilates runden das Programm ab.

Ein Highlight sind die neuen Z4P-Kurse im Athletikraum, die mit einer erprobten Trainingsphilosophie aus der Schweiz bestimmte Trainings-schwerpunkte setzen. Als Kursneuheit findet ihr im Sportzentrum Hoheluft T-Bow®-Kurse. Mit diesem multifunktionalen Trainingsgerät werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

ETV Hamburg Sportzentrum Hoheluft
Lokstedter Steindamm 77
22529 Hamburg
Tel.: 040 401769-931
E-Mail: fitgym@etv-hamburg.de

Öffnungszeiten
Mo, Di, Mi, Fr 08:30 - 22:30 Uhr
Do 07:30 - 22:30 Uhr
Sa, So 09:00 - 20:00 Uhr

Newsletter
Um die wöchentlichen News und Kursänderungen vorab per Mail zu erhalten, registriert euch unter: www.etv-hamburg.de/sportprogramme/fitgym

Locations
Sportzentrum Hoheluft

KR 1 = Kursraum 1
KR 2 = Kursraum 2
KR 3 = Kursraum 3
KR 4 = Kursraum 4
ATH = Athletikraum
DACH = Dachterrasse Outdoorfläche

Schnupperkarte
Möchtet ihr unser Kursprogramm umfangreich kennenlernen, könnt ihr euch eine Schnupperkarte für 39 Euro kaufen. Testet einen Monat all unsere Kurse in beiden Sportzentren. Die Schnupperkarte bekommt ihr an der Information und den Zugang zu unserer ETV-App innerhalb von 24 Stunden per Mail. Wir freuen uns auf euren Besuch.



Gültig ab April 2024

KURS PROGRAMM

ETV-SPORTZENTRUM BUNDESSTRASSE & HOHELUFT



SPORT- ZENTRUM BUNDES- STRAÙE

Für alle Kurse wird eine **ANMELDUNG** vorausgesetzt. Diese ist ab **48 STUNDEN VOR KURSBEGINN** direkt über die ETV-App möglich.

Montag Gym

09:00 - 10:15	Fitness Complete	KH
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga II-III	Gym IV
09:30 - 10:30	Pilates	Gym I
10:00 - 11:00	Fitness Light	Gym V
10:15 - 11:15	Seniorfit	Gym III
10:30 - 11:30	Mobility Training	Gym II
10:30 - 11:30	Rückengymnastik	Gym I
10:45 - 12:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
11:00 - 12:15	Faszien Yoga	Gym V
11:15 - 12:15	Yoga & Meditation 55Plus	Gym III
13:45 - 15:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
16:00 - 18:00	Krafttraining	KRAFT
17:00 - 18:00	Pilates	Gym III
17:00 - 18:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
17:00 - 18:00	Fitness Complete	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 Pur	KRAFT
18:00 - 19:00	Fitness Complete-Outdoor	SOFT
18:30 - 20:00	Krafttraining	KRAFT
18:00 - 19:15	Vinyasa Yoga II-III	Gym IV
19:00 - 20:15	Laufkurs I-II	ETV I
19:00 - 20:30	Qi Gong	Gym I
19:00 - 20:15	NIA®	Gym II
19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Gym III
19:00 - 20:00	Spinning® II-III	Gym V
19:00 - 20:00	Fitness Complete-Outdoor	KMC
19:15 - 20:30	Yoga für Sportler:innen	Gym IV
20:00 - 21:00	Fitness Complete 55Plus	UH
20:15 - 21:15	Pilates	Gym V
20:15 - 21:30	Modern/Jazz	Gym II
20:30 - 22:00	Kundalini Yoga	Gym IV

Dienstag	Gym
07:00 - 08:15	Vinyasa Yoga Gym III
08:15 - 09:30	Yoga Rücken & Gelenke Gym IV
08:45 - 11:15	Krafttraining KRAFT
09:00 - 10:00	Athletic Workout - Outdoor SOFT
09:30 - 10:30	Balance & Stabilität Gym V
09:30 - 10:30	Yoga mit Baby Gym IV
10:00 - 11:00	Seniorfit UH
10:00 - 11:00	Athletic Workout KH
10:30 - 11:45	Svastha Yoga Gym IV
10:30 - 11:45	Faszien Yoga Gym V
10:30 - 11:30	Yoga in der Schwangerschaft Gym II
10:45 - 11:45	Mobility Training Gym I
11:15 - 12:15	Rückengymnastik KH
11:15 - 12:15	Seniorfit Gym III
11:45 - 13:15	Yin Yoga & Meditation Gym IV
12:15 - 13:15	Rückengymnastik KH
15:15 - 16:45	Vinyasa 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	Modern Ballett Gym A
18:00 - 19:00	Bauch Beine Po Gym II
18:00 - 19:00	Fitness Complete KH
18:00 - 19:00	Line Dance II UH
18:00 - 19:00	Bauch Rücken Stretch Gym I
19:00 - 20:00	Bauch Beine Po Gym II
19:00 - 20:00	Spinning® I-II Gym V
19:00 - 21:00	Krafttraining KRAFT
19:00 - 20:00	Line Dance III UH
19:00 - 20:00	Zumba® KH
19:00 - 20:00	Stretch & Relax Gym IV
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym I
19:00 - 20:15	Meditation (Feldenkrais®) Gym A
20:00 - 21:30	Cheerdance Seniors ISE II
20:00 - 21:00	Line Dance III UH
20:00 - 21:00	Yogilates Gym II
20:00 - 21:00	Fitness Complete KH
20:00 - 21:00	Langhantel Workout II-III Gym V
20:00 - 21:00	Taiso (Judo-Team) DOJO II
20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga I-II Gym I
20:15 - 21:30	Vinyasa Yoga II-III Gym IV
21:00 - 22:15	Contemporary Dance Gym II

Mittwoch	Gym
08:30 - 09:45	Vinyasa Yoga Gym IV
09:00 - 10:00	Rückengymnastik Gym I
09:00 - 10:00	NIA® Gym II
09:00 - 10:00	Fitness Complete KH
09:15 - 10:30	Yoga 55Plus Gym III
09:45 - 10:45	Bodyworkout - Outdoor SOFT
10:00 - 11:15	Hatha Yoga Gym I
10:00 - 11:00	Seniorfit UH
10:00 - 11:00	Faszien Yoga Gym IV
10:00 - 11:00	Pilates Gym V
10:45 - 11:45	Bauch Rücken Stretch - Outdoor SOFT
11:00 - 12:00	Spinning® I-II Gym V
11:15 - 12:45	Yoga & Entspannung Gym IV
17:15 - 18:45	Hatha Yoga Gym IV
18:00 - 19:00	Fitness Complete Gym I
18:00 - 20:00	MB-Haltungsfit (Morbus Bechterew) KRAFT
18:00 - 19:00	Modern Dance/ Contemporary Dance Gym A
18:00 - 19:00	Rückengymnastik Gym III
18:00 - 19:00	Pilates Gym II
18:00 - 19:00	Latin Dance Gym V
18:45 - 20:00	Vinyasa Yoga Gym IV
19:00 - 20:00	Athletic Workout Gym V
19:00 - 20:00	Balance & Stabilität Gym I
19:00 - 20:00	Bodyworkout Gym II
20:00 - 21:00	Faszien Pilates Gym III
20:00 - 21:15	Vinyasa Yoga Gym IV
20:00 - 21:00	Bauch Beine Po Gym V
20:00 - 21:30	Cheerdance Seniors UH
20:00 - 22:00	Krafttraining KRAFT
20:00 - 21:00	BodyART® Gym II
21:00 - 22:00	Tanzspaß 55Plus Gym V



Donnerstag	Gym
07:00 - 08:00	Spinning® Gym V
07:30 - 08:45	Vinyasa Yoga Gym IV
08:30 - 09:30	Yogilates Gym I
08:45 - 11:15	Krafttraining KRAFT
09:00 - 10:00	Seniorfit Gym III
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga Gym IV
09:30 - 10:30	Beckenbodentraining Gym I
10:00 - 11:00	Athletic Workout auf Ukrainisch Gym V
10:00 - 11:00	Yoga & Meditation 55Plus Gym III
10:30 - 11:30	Rückengymnastik - Outdoor SOFT
11:00 - 12:00	Stretch & Relax auf Englisch Gym V
11:15 - 12:45	Yin Yoga Gym IV
11:30 - 12:30	Rückengymnastik Gym I
11:45 - 13:15	Sensomotorisches Training für Babys (5-12 Monate) Gym III
12:45 - 14:15	Meditation Gym IV
15:45 - 17:00	Vinyasa Yoga I-II Gym IV
16:00 - 18:00	Krafttraining Anfänger:innen KRAFT
17:00 - 18:00	Fitness Complete Gym II
17:00 - 18:00	Tanzspaß 55Plus Gym III
17:30 - 18:30	Langhantel Workout Gym V
18:00 - 21:00	Krafttraining KRAFT
18:00 - 19:00	Bodyworkout KH
18:00 - 19:15	Laufkurs II-III ETV I
18:00 - 19:10	Stretch & Relax Gym IV
18:00 - 19:00	Yoga in der Schwangerschaft Gym III
18:30 - 19:30	Zumba® Gym V
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym III
19:00 - 20:00	Fitness Complete 55Plus Gym I
19:00 - 20:00	Fitness Complete KH
19:15 - 20:45	Hatha Yoga Gym IV
19:30 - 20:30	Spinning® II-III Gym V
20:00 - 21:00	Rückenworkout Gym I
20:00 - 21:15	Tai Chi 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
09:00 - 10:15	Fitness Complete - Outdoor SOFT
09:00 - 10:00	Step Aerobic Gym V
09:00 - 10:30	Yin Yoga Gym IV
09:30 - 10:30	Pilates 55Plus Gym I
09:30 - 10:30	Pilates Gym II
10:00 - 11:00	Rückenbildungsgymnastik Gym III
10:00 - 11:00	Stretch & Relax Gym V
10:30 - 12:00	Yoga Rücken & Gelenke Gym IV
10:30 - 11:30	Pilates Gym II
10:45 - 11:45	Rückengymnastik - Outdoor SOFT
11:00 - 12:00	Seniorfit Gym V
11:15 - 12:15	Rücken & Relax in der Schwangerschaft Gym III
12:00 - 13:00	Rückengymnastik - Outdoor SOFT
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	Faszien Fitness Gym V
17:30 - 18:30	Salsa Dance für Fortgeschr. Gym II
17:30 - 19:00	Hatha Yoga Gym IV
18:00 - 19:00	Langhantel Workout Gym V
18:30 - 19:30	Pilates Gym III
18:30 - 19:30	NIA® Gym II
19:15 - 20:15	Spinning® I-II Gym V
19:00 - 20:00	Zumba® Gym I
19:30 - 20:45	Vinyasa Yoga Gym IV
20:15 - 21:15	Spinning-Intro® (14-tägig) Gym V



ETV Hamburg Sportzentrum Bundesstraße

Bundesstraße 96
20144 Hamburg
Tel.: 040 401769-43
E-Mail: fitgym@etv-hamburg.de



Öffnungszeiten

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



Newsletter

Um die wöchentlichen News und Kursänderungen vorab per Mail zu erhalten, registriert euch unter: www.etv-hamburg.de/sportprogramme/fitgym/

Samstag	Gym
10:00 - 11:00	Bodyworkout Gym I
10:00 - 11:00	Fitness Complete Gym V
10:00 - 11:15	Lauftreff I-III (Immer am 1.Samstag eines Monats) ETV I
10:30 - 12:00	Yin Yoga & Meditation Gym IV
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po Gym V
11:00 - 12:00	Rückenworkout Gym I
12:00 - 13:00	Zumba® Gym V
12:15 - 13:30	Vinyasa Yoga Gym IV
14:00 - 15:00	Balance&Stabilität Gym IV
16:00 - 17:00	Pilates Gym I
17:00 - 18:15	Vinyasa Yoga Gym IV
17:00 - 18:30	Pole Dance Gym V

Sonntag	Gym
10:00 - 11:15	Vinyasa Yoga II-III Gym IV
10:00 - 11:00	Fitness Complete KH
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po KH
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® I-II Gym V
16:00 - 17:00	Pilates Gym I
17:30 - 18:00	Bauch pur Gym I
18:00 - 19:00	Rückengymnastik Gym V
18:00 - 19:00	Fitness Complete Gym I



FÜR AKTUELLE NEUIGKEITEN
FOLGT UNS AUF INSTAGRAM:
ETV.FITGYM

LEGENDE
Tanz & Cardio
Seniorfit
Fitness, Kraft & Workout
Haltung & Stabilität
Body & Mind
Rund ums Baby

Auch für Gäste

Auch als Nicht-Mitglied des ETV bieten wir euch viele interessante Workshops und Specials an.

Locations

Sportzentrum Bundesstraße
ETV I = Eingang Sportzentrum Bundesstraße

UH = Untere Halle
Gym I = Gymnastikraum 1
Gym II = Gymnastikraum 2
Gym III = Gymnastikraum 3
Gym IV = Gymnastikraum 4
Gym V = Gymnastikraum 5
SOFT = Softballplatz
KH = Kleine Halle
KRAFT = Krafraum
DOJO II = Dojo II
ISE II = Bundesstraße 94 20144 Hamburg
Sporthalle Hohe Weide, Hohe Weide 17a
HW-GymA = Gymnastikraum A

Kursplan

Kursplan Sportzentrum Bundesstraße



Probestunde

Möchtet ihr unser Kursprogramm kennenlernen? Wir laden euch herzlich zu einer kostenlosen und unverbindlichen Probestunde ein. Bitte meldet euch per Mail. Wir freuen uns auf euren Besuch.



Die FitGym im Sportzentrum Bundesstraße

Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit kombiniert mit Spaß am Sport. Mit circa 200 Kursen pro Woche erwarten euch im Sportzentrum Bundesstraße neben verschiedenen Fitness- und Yogaformaten, Rückenurse, Tanzformate und spezielle Kurse für die Altersgruppe 55Plus. In beiden ETV-Sportzentren findet ihr einen neuen Bereich mit Kursen „Rund ums Baby“. Yoga in der Schwangerschaft, Rückbildungsgymnastik und gemeinsame Kurse für Eltern und Baby bieten ein kompetentes Training in und nach der Schwangerschaft.