





KURSPLANER

Alsterfit Barmbek-Nord

(gültig ab 01.12.2021)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Michaela	10:00 Uhr Bauch-Rücken- Beckenboden Nina	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Carsten			10:00 Uhr MED-Fitmix Melanie
10:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule* Michaela		11:00 Uhr Yogilates Carsten			11:00 Uhr MED-Fitmix Melanie
	13:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule* Roland		13:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule* Roland		
	17:00 Uhr Zumba Gold Susi 	18:00 Uhr Pilates Andrea	17:00 Uhr Zumba Gold Susi 	17:00 Uhr Zumba Susi 	Sonntag
18:00 Uhr Crosstraining HIIT Alsterfit Team	18:00 Uhr Fitness Zumba Susi 	18:00 Uhr Crosstraining HIIT Alsterfit Team	18:00 Uhr Crosstraining HIIT Alsterfit Team	18:00 Uhr Yoga Samaneh	11:00 Uhr Boxfit
18:00 Uhr Rückenfit Cecilia	19:00 Uhr Indoor-Cycling Silvia	19:00 Uhr Power Yoga Andrea	18:00 Uhr Bodyworkout-Tabata Susi		
19:00 Uhr BBP Fatburner Cecilia		20:00 Uhr Boxfit	19.00 Uhr Functional Yoga Valentin		

*Nur mit gültiger Verordnung und Voranmeldung



Steilshooper Str. 293, 22309 Hamburg, Tel. 040/63 91 74 80, www.alsterfit.com