

KURSPLANER

Alsterfit Barmbek-Nord

(gültig ab 31.06.2022)

| 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* | 12:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule | 11:00 Uhr Yogilates Carsten | 12:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule | | 11:00 Uhr MED-Fitmix Melanie |
| 11:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule | 13:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule* | | 13:30 Uhr Rehasport-Wirbelsäule* | | |
| | 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 Alsterfit Team | 18:00 Uhr Fitness Zumba Susi  | 18:00 Uhr Crosstraining Alsterfit Team | 18:00 Uhr Crosstraining-Hyrox Alsterfit Team | 18:00 Uhr Yoga Samaneh | |
| | 18:00 Uhr Crosstraing-Hyrox Alsterfit Team | | 18:00 Uhr Bodyworkout-Tabata Susi | | |
| 19:00 Uhr BBP Fatburner Dana | 19:00 Uhr Indoor-Cycling Silvia | | 19:00 Uhr Functional Yoga Valentin | | |

*Nur mit gültiger Verordnung



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