

KURSPLANER

März 2026

Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 Uhr Yoga	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		09:00 Uhr Pilates	10:00 Uhr Yogilates	11:00 Body Shape
10:00 Uhr Pilates	17:00 Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr Zumba	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11:00 Uhr Stretch & Relax	
	18:00 Uhr Pilates				
18:00 Uhr Yoga	19:00 Uhr Yoga	18:00 Step	17:45 Fit & Balance	18:00 Funktional Fitness	Sonntag
19:30 Uhr Fitness Zumba 	19:00 Uhr Funktional Fitness	19:00 Bauch-Beine-Po	19:00 Uhr Hot Iron	19:00 Uhr Zumba Gold 	09:00 Uhr Yoga
20:30 Uhr Zumba 			20:00:00 Indoor-Cycling	20:15 Uhr Zumba 	10:00 Uhr Xtreme Hip Hop

Anmeldung **ab 24 Stunden** vor Kursbeginn über die Alsterfit App möglich.



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 05:00-22:30 Uhr, Sa.-So. von 08:00-20:00 Uhr
Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg, Tel. 040/67999520 , www.alsterfit.com