

Kursprogramm

ab 15.07.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.45 - 09.30 Rücken & Entspannung R 2-4	08.45 - 09.30 Iron Workout 4-6	08.45 - 09.30 Yoga meets Physio 2-4	08.45 - 09.30 Rücken intensiv R 2-4	08.45 - 09.30 Functional Training R 3-6
09.45 - 10.30 Rücken & Entspannung R 2-4	09.45 - 10.30 Rücken & Entspannung R 2-4	09.45 - 10.30 Fit ab 50 R 2-4	09.45 - 10.30 Yoga & Pilates R 2-4	09.45 - 10.30 Rücken & Entspannung R 2-4
10.45 - 11.30 Fit ab 50 R 2-4	10.45 - 11.30 Rücken & Entspannung R 2-4	10.45 - 11.30 Rücken & Entspannung R 2-4	10.30 - 11.30 Cycling 3-6	10.45 - 11.30 Rücken & Entspannung R 2-4
11.45 - 12.30 Atemgymnastik L 1-3	11.30 - 12.15 Hüfte - Knie - Fuß R 1-3	11.45 - 12.30 Fit ab 50 R 1-3	11.45 - 12.30 Atemgymnastik L 1-3	11.45 - 12.30 Schulter-Nacken R 2-4
	12.45 - 13.45 Cycling for Beginners 2-5			
13.45 - 14.30 Rücken & Entspannung R 2-4	13.45 - 14.30 Atemgymnastik L 1-3	13.45 - 14.30 Hüfte - Knie - Fuß R 1-3	13.45 - 14.30 Schulter-Nacken R 1-3	13.30 - 15.00 Yoga 2-4
	14.30 - 15.30 Herzsport H 1-3		14.30 - 15.30 Herzsport H 1-5	
	15.30 - 16.30 Herzsport H 1-5	16.00 - 17.00 Zumba® Gold 2-4	15.30 - 16.30 Herzsport H 1-5	15.15 - 16.00 Hüfte - Knie - Fuß R 1-3
16.15 - 17.00 Orthopäd. Training (Oliver-Liße-Haus) R 1-5	16.35 - 17.35 Herzsport H 1-3	16.15 - 17.00 Orthopäd. Training (Oliver-Liße-Haus) R 1-5	16.35 - 17.35 Herzsport H 1-5	16.45 - 17.45 Rücken & Entspannung R 2-4
18.00 - 18.45 Rücken & Entspannung R 2-4	18.00 - 18.45 Fit meets Physio R 2-4	17.45 - 18.30 Functional Training R 3-6	17.45 - 18.30 Rücken intensiv R 2-4	08.45 - 09.30 Dynamischer Mix 3-6
18.45 - 19.45 Langhantel-Workout 4-6	19.00 - 20.00 Cycling 3-7	18.15 - 19.45 Yin Yoga 2-4	18.45 - 19.45 Zumba® Fitness 3-6	



Öffnungszeiten

Mo	08.30 - 20.00 Uhr
Di	08.30 - 21.00 Uhr
Mi	08.30 - 20.00 Uhr
Do	08.30 - 20.00 Uhr
Fr	08.30 - 20.00 Uhr
Sa	10.30 - 16.00 Uhr

Sonntags und Feiertags geschlossen

Steinwiesenberg 30
22527 Hamburg
040 / 570 007-15
infoservice@sve-hamburg.de

Samstag

09.20 - 10.20 Rücken & Entspannung R 2-4
--

Kennzeichnungen:
Kursintensität (1=gering, 7=hoch)
Keine Bodenübungen (1-3)

Änderungen vorbehalten