

Kursbeschreibungen FitGym

Athletic Workout

Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Eine Grundfitness sollte gegeben sein um die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen zu können. Alle, die sich in ihrem Training weiterentwickeln wollen sind in diesem Kurs genau richtig.

Balance und Stabilität

Balancübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken positiv auf die Körperhaltung, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Ziel und Zweck der Übungen des Stabilisationstrainings ist die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Barre Fusion

Mix aus Ballett und Workout. Nach einem Warm-Up im Raum wird an der Ballettstange gearbeitet. Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen für eine gute aufrechte Körperhaltung und Steigerung der Beweglichkeit. Ein Bodenteil inklusiv Bauchmuskulaturtraining gehört ebenfalls zum Profil.

Bauch Beine Po

Ein spezielles Straffungs- und Kräftigungsprogramm für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Mit Zusatzgeräten wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

Bauch Rücken Stretch

Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie ein ausgewogener Dehn- und Entspannungsteil.

bodyArt®

Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den 5 Elementen. bodyART verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Bodyworkout

Nach einem Warm-up geht es in den Hauptteil der Stunde. Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Mit Zusatzgeräten wie z.B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

Cheerdance

Ein Mix aus tänzerischen Elementen, Drehungen und Cheersprüngen. Diese Tanzrichtung lebt von Synchronität und Ausstrahlung und richtet sich an Mädchen und Frauen, die Spaß und Freude an Musik, Tanz und Teamgeist haben.

Chi Flow

Dynamisches Workout für Körper, Geist und Seele. Der Kurs variiert im Inhalt und in der Intensität im Zyklus der Jahreszeiten. Elemente aus Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Pilates und Entspannung werden mit tänzerischen Elementen harmonisch kombiniert.

Contemporary Dance

Hier wird das Prinzip von „fall and recovery“, dem Fallen lassen und Auffangen von verschiedenen Körperteilen, angewandt. Zum Unterrichtsinhalt gehört ein Warm up, mit verschiedenen Abfolgen zur Vorbereitung auf die Choreografien. Es werden manchmal kleine tänzerische Improvisationen in den Unterricht mit einfließen, hier ist keine Technik gefragt, sondern einfach das Erspüren des Körpers und das freie Bewegen zur Musik.

Crosstraining

Intensives Kraft- und Ausdauertraining, das aus vielen funktionellen Übungen besteht. Diese werden kurz aber intensiv ausgeführt und ähneln stark einem klassischen Zirkeltraining.

deepWORK®

Vereinigt die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Anstrengende Ausdauersequenzen werden mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen kombiniert.

Faszien Yoga

Die Hauptelemente beim Faszien Yoga sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper wird in fließende Bewegungen mit einbezogen.

Fit Fight

Fit Fight verbindet Techniken aus dem Kampfsport mit Aerobicsschritten. Ein perfektes Ganzkörpertraining für alle, die an ihrer Ausdauer und Koordination arbeiten wollen.

Fitness complete

Fitness für den ganzen Körper. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich. Spaß und Schwitzen stehen neben dem effektiven Training im Vordergrund.

Flexi-Bar

Eine Workout-Stunde mit dem Flexi-Bar. Schwerpunkt ist das Training der Tiefenmuskulatur.

Functional Training

FT wird als Alltag unterstützendes Training definiert. Die Verbesserung der Bewegungskompetenz steht im Vordergrund. Trainiert werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, die durch Faszien (Bindegewebe) verbunden sind und sich als Kette über mehrere Gelenke ziehen. Der Körper wird gefordert, sich in verschiedenen Ebenen zu stabilisieren. Dazu muss die Körperwahrnehmung (Propriozeption) trainiert werden.

Fitness light

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und den ganzen Körper moderat trainieren möchten. Diese Stunde besteht aus Ausdauer (Low Impact), Kräftigung und Stretching.

Hot Iron 1/2

Ein athletisches Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Die Intensität ist individuell gestaltbar, da die Gewichte variiert werden können. Für die Teilnahme an Hot Iron 2 wird Hot Iron 1 Erfahrung vorausgesetzt.

Iron Cross (Aufbauend auf Hot Iron 1+2)

Hier wird vermehrt der Kraftanteil trainiert. Die Muskeln werden spürbar straffer und das Körperfett nimmt ab. Spüre den Unterschied! Für Fortgeschrittene!

Pilates & Play

Eine Pilates-Stunde, bei der Mutter und Kind viel Spaß und Bewegung erleben werden. Dein Kind wird aktiv in einzelne Pilatesübungen mit einbezogen oder kann sich frei im Raum bewegen.

Langhantel Workout

Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit Langhanteln und Verbesserung der Körperhaltung sowie der körperlichen Fitness.

Lyrical Dance

Fließende Bewegungen werden beim Lyrical Dance mit Elementen aus Ballett, Jazz und Modern verbunden. Die Stunde beginnt mit einem technikorientierten Warm-Up: Kraft- und Stretchübungen sowie Jumps, Turns, Isolations, Plies und Tendues sind wichtige Bestandteile. Moderne Choreographien werden künstlerisch, mit viel Leidenschaft und Kreativität erarbeitet.

Meditation (meist in Verbindung mit anderen Stundenprofilen)

Meditation lehrt die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Man richtet die Aufmerksamkeit nach innen um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und seinen Ursprung zu erkennen.

Mobility Training

Mit Mobilitätsübungen verbesserst du deine Beweglichkeit für das Training und beugst Verletzungen vor. Mobility befasst sich mit den Themen muskuläre (Ver-)Spannungen, Beweglichkeitseinschränkungen, neuromuskuläre Koordination, die optimale biomechanische Positionierung des Körpers, Bewegungsspielraum von Gelenken und die Widerstandsfähigkeit des Körpers mit all seinen Strukturen gegen äußere Reize.

Modern-Jazz für Erwachsene

In dieser Stunde werden beide Tanzstile miteinander verbunden. Leidenschaft und Gefühle werden in der Bewegung ausgedrückt. Gemeinsam wird eine Choreographie erarbeitet.

NIA®

Fitness für Körper, Seele und Geist! Durch eine Mischung aus verschiedenen Tanzrichtungen, Kampfkünsten und Entspannungsmethoden werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, faciale Rundumerneuerung und Entspannung gefördert und emotionaler Stress abgebaut.

Pilates

Körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit anzusprechen, so dass die Muskulatur ausgeglichener trainiert wird. Unter Berücksichtigung der individuellen Grenzen und Möglichkeiten wird eine Erhöhung der Elastizität und Gelenkbeweglichkeit angestrebt.

Rückengymnastik

Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigungsübungen für die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur, sowie mobilisierende Bewegungen für den gesamten Rücken.

Rückenworkout

Krafttraining für die Rückenmuskulatur. Im Vergleich zur Rückengymnastik steht in dieser Stunde die Muskelkräftigung stärker im Fokus. Mobilisation und Haltungstraining runden die Stunde ab.

Rücken-Aktiv

Ein Rückentrainingskonzept nach den Qualitätsansprüchen der Krankenkassen. Schulung der Haltung und Bewegung mit Hilfestellung für Transfer in den Alltag. Mobilisation, Kräftigung, Stretching und Entspannung sind neben der Vermittlung von Effektwissen Bestandteil der Stunde.

QiGong

QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dabei wird der Energiefluss im Körper gefördert und harmonisiert. Gesundheitsförderung und Stressabbau/Entspannung stehen beim QiGong im Vordergrund.

Salsa-Dance

Fitness- und Tanzkombination im Sinne einer Choreographie zu „Latino-Musik“ bringen dich in dieser Stunde zum Schwitzen!

Seniorfit

Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Generation 65+ und beinhaltet abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu gehören Übungen für die Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung. Dabei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer sind ebenfalls willkommen.

Sivananda Yoga

Sivananda Yoga baut auf 5 Säulen auf: Körperstellungen, Atmung, Entspannung, Ernährung und positives Denken. Die Yogaübungen (Asanas) konzentrieren sich in erster Linie auf die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Meditation kann ebenfalls Bestandteil der Stunde sein.

Sivananda Yoga 30'

Eine 30 minütige Yogaeinheit. Perfekt vor der Arbeit.

Spinning®

Das spezielle Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik. Die Teilnahme an einem Spinning Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit ist Pflicht. Voranmeldung im Studio notwendig.

Stretch & Relax

Fließende Bewegungen aus leichten Kräftigungs-, Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen erwärmen den Körper bevor es ins Stretching geht. Eine meditative Entspannung im Sinne einer Körper- oder Fantasiereise runden die Stunde ab.

Super Sweat

Das Power Highlight schlechthin ist Super Sweat. Zu fetziger Musik wirst Du an Deine konditionellen Grenzen gebracht und erlebst eine einzigartige Gruppendynamik.

Tanzspaß

In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanz in allen Facetten. Zielgruppe sind vorrangig die Best Ager und Senioren.

Vinyasa Yoga

Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atemübungen. Typische Inhalte sind Mobilisation, Sonnengröße, Asanas (Übungen) und Tiefenentspannung.

Vinyasa Yoga basic

Eine Stunde, die sich an Yoga Einsteiger richtet.

Vinyasa Yoga advanced

Hier werden Yoga-Erfahrene mit Praxiserfahrung innerhalb ihrer individuellen Grenzen und Möglichkeiten in komplexere Übungsabfolgen angeleitet.

Yin Yoga

Im Gegensatz zum dynamischen Yoga liegt der Schwerpunkt beim Yin Yoga nicht auf der Muskulatur. Vielmehr praktiziert man Yin Yoga passiv. Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Die Übungen werden in der Regel zweieinhalb bis fünf Minuten gehalten.

Yoga für Rücken und Gelenke

Diese Stunde ist eine weiche Yogastunde. Der Schwerpunkt liegt speziell auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Mobilisierung der Gelenke. Dieser Kurs ist auch für Senioren gut geeignet.

Yoga für Sportler

Dieser Kurs richtet sich an Sportler, die Yoga als optimales Beweglichkeitstraining zur Ergänzung des sportartspezifischen Trainings nutzen ohne dabei den Fokus stark auf die mentale Ebene zu setzen. Dieser Kurs ist optimal für Yoga-Einsteiger geeignet.

Zumba®

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen.

Strong by Zumba®

Strong by Zumba ist wider erwarten kein tänzerisches Profil, sondern ein Intervalltraining entwickelt von den Machern von Zumba. Jedes Workout besteht aus vier Teilen plus Warm-up und cool down. Die Musik ist auf die Intervalle abgestimmt und soll Dich in Deinem Training unterstützen und an Deine persönliche Fitnessgrenze bringen. Durch high intensity Intervalle wird der Kreislauf ordentlich angekurbelt und die Fettverbrennung kommt in Schwung.

*Prävention

Kurse mit dem Zusatz Prävention verlaufen nach einem von den Krankenkassen anerkannten Stundenkonzept.



Gültig ab 19.03.2018

Kursprogramm

MONTAG		Gym
09:00 - 10:15	Fitness Complete	SPH
09:00 - 10:15	Fitness light & Entspannung	Gym III
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga	Gym IV
09:30 - 10:30	Bodyworkout	Gym I
10:15 - 11:15	Seniorfit	SPH
10:30 - 11:30	Functional Training	Gym V
10:30 - 11:45	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
10:30 - 11:30	Seniorfit	Gym III
10:30 - 11:30	Rückengymnastik	Gym I
11:15 - 12:15	Seniorfit	SPH
17:00 - 18:00	Pilates	Gym III
17:00 - 18:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
18:00 - 19:30	Krafttraining	KR
18:00 - 19:00	Fitness Complete	SPH
18:00 - 19:00	deepWORK	Gym II
18:00 - 19:00	Athletik Workout	Gym III
18:00 - 19:15	Vinyasa Yoga advanced	Gym IV
18:30 - 19:45	Qi Gong	Gym A
18:45 - 20:00	Pilates	KILO
19:00 - 20:00	Fitness Complete	SPH
19:00 - 20:00	BBP	UH
19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Gym I
19:00 - 20:15	NIA	Gym II
19:00 - 20:15	Pilates	MUSI
19:15 - 20:15	Spinning	Gym V
19:15 - 20:30	Yoga für Sportler	Gym IV
19:30 - 20:45	Seniorfit	IM
20:00 - 21:00	Bodyworkout	Gym III
20:00 - 21:00	Fitness Complete 50+	UH
20:00 - 21:15	Yoga für Rücken + Gelenke	KILO
20:15 - 21:15	Pilates	Gym II
20:15 - 21:15	Seniorfit	Gym I
20:15 - 21:30	Modern/Jazz Erwachsene	Gym V
20:30 - 22:00	Kundalini Yoga	Gym IV

DIENSTAG		Gym
07:00 - 08:15	Vinyasa Yoga	Gym IV
08:45 - 11:15	Krafttraining	KR
09:30 - 10:30	Balance & Stabilität	Gym V
09:30 - 10:30	BodyART	Gym I
10:00 - 11:00	Fitness Complete	SPH
10:00 - 11:00	Seniorfit	UH
10:00 - 11:00	Rückengymnastik (ab 3. April)	LOK III
10:30 - 11:45	Faszienyoga (ab 3. April)	Gym IV
10:30 - 11:45	Chi Flow	Gym I
11:00 - 12:00	Rückengymnastik	SPH
11:30 - 12:30	Seniorfit	Gym III
12:00 - 13:00	Rückengymnastik	SPH
17:00 - 18:00	Pilates	Gym IV
17:00 - 18:00	Rückengymnastik	Gym III
17:00 - 18:00	Bodyworkout	Gym V
18:00 - 19:00	BBP	Gym II
18:00 - 19:00	Fitness Complete	SPH
18:00 - 19:00	Rückengymnastik	Gym I
18:00 - 19:00	Line Dance Anfänger	UH
18:00 - 19:00	Pole Dance (*)	Gym V
18:30 - 19:30	Barre Fusion	Gym A
19:00 - 20:00	Harmonic Fit (*)	Gym III
19:00 - 20:00	BBP	Gym II
19:00 - 20:00	Stretch & Relax	Gym IV
19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Gym I
19:00 - 20:00	Line Dance Fortgeschr.	UH
19:00 - 20:00	Zumba	SPH
19:00 - 20:00	Spinning	Gym V
19:30 - 21:00	Cheerdance	Gym A
19:45 - 20:45	Pilates	DÖH
20:00 - 21:00	Harmonic Fit (*)	Gym III
20:00 - 21:00	Fitness Complete	SPH
20:00 - 21:00	Pilates	UH
20:00 - 21:00	Pilates	Gym II
20:00 - 21:00	Hot Iron I / Hot Iron II	Gym V
20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga basic	Gym I
20:15 - 21:30	Vinyasa Yoga advanced	Gym IV
21:00 - 22:15	Vinyasa Yoga	Gym III
21:00 - 22:15	Contemporary Dance	Gym II

MITTWOCH		Gym
08:00 - 09:45	Yoga für Rücken + Gelenke	Gym IV
09:00 - 10:00	Fitness Complete	SPH
09:00 - 10:00	Rückengymnastik	Gym I
09:00 - 10:00	NIA	Gym II
09:45 - 10:45	Bodyworkout	Gym V
10:00 - 11:00	Faszien Yoga	Gym II
10:00 - 11:00	Seniorfit	UH
10:45 - 11:45	Bauch, Rücken, Stretch	Gym V
11:00 - 12:00	Pilates & Play Mini	Gym III
11:30 - 12:45	Sivananda Yoga & Meditation	Gym IV
12:00 - 13:00	Pilates & Play Maxi	Gym III
13:45 - 14:45	Rückengymnastik	Gym III
17:00 - 18:00	Mobility Training	Gym IV
17:00 - 18:00	Rückengymnastik	Gym III
17:00 - 18:00	Lyrical Dance	Gym I
17:00 - 18:00	Zumba	Gym V
18:00 - 19:00	Pilates	Gym II
18:00 - 19:00	Athletik Workout	Gym I
18:00 - 19:00	Fitness Complete	Gym V
18:00 - 20:00	MB-Haltungsfit (M. Bechterew)	KR
18:45 - 20:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
19:00 - 20:00	BBP	Gym V
19:00 - 20:00	Rücken Aktiv - Prävention	Gym I
19:00 - 20:00	Super Sweat	Gym II
19:30 - 20:30	Pilates	Gym A
20:00 - 21:00	Crosstraining (*)	Gym V
20:00 - 21:00	BodyART	Gym II
20:00 - 21:00	Seniorfit	Gym III
20:00 - 21:15	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
20:00 - 22:00	Krafttraining	KR
20:30 - 21:30	Pilates	Gym A
21:15 - 22:15	Tanzspaß	Gym II

DONNERSTAG		Gym
07:30 - 08:00	Sivananda Yoga	Gym IV
08:00 - 08:30	Sivananda Yoga	Gym IV
08:45 - 11:15	Krafttraining	KR
09:00 - 10:00	Seniorfit	Gym III
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga	Gym IV
09:30 - 10:30	Fitness light	LOK III
10:00 - 11:00	Seniorfit	Gym III
10:00 - 11:15	Seniorfit	SPH
10:30 - 11:30	Balance & Stabilität	LOK III
10:30 - 11:30	Rückengymnastik	Gym I
11:30 - 12:30	Rückengymnastik	Gym I
11:30 - 12:45	Yin Yoga	Gym IV
16:00 - 18:00	Krafttraining Anfängerinnen	KR
17:00 - 18:00	Rückengymnastik	Gym III
17:00 - 18:00	Fitness Complete	Gym II
17:45 - 19:00	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
18:00 - 19:00	Fitness Complete	SPH
18:00 - 19:00	Rückengymnastik	Gym III
18:00 - 21:00	Krafttraining	KR
18:30 - 19:30	Zumba	Gym V
19:00 - 20:00	Fitness Complete	SPH
19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Gym III
19:00 - 20:00	Seniorfit	Gym I
19:00 - 20:00	BBP	Gym II
19:15 - 20:30	Vinyasa Yoga basic	KILO
19:30 - 21:00	Hatha Yoga - Prävention	Gym IV
19:30 - 21:00	Spinning XL	Gym V
20:00 - 21:00	Hot Iron I/Hot Iron II	Gym II
20:00 - 21:00	Rückenworkout	Gym III
20:00 - 21:00	BBP	Gym I
20:00 - 21:30	Yin Yoga	MUSI
21:00 - 22:15	Vinyasa Yoga	Gym IV
21:00 - 21:00	Pole Dance (*)	Gym V

FREITAG		Gym
08:30 - 09:30	Spinning	Gym V
09:00 - 10:15	Fitness Complete	UH
09:30 - 10:30	Pilates	Gym II
09:30 - 10:30	Pilates 55+	Gym I
10:30 - 11:30	Pilates	Gym II
10:30 - 11:30	Rückengymnastik	Gym I
10:30 - 12:00	Yoga für Rücken + Gelenke	Gym IV
11:00 - 12:00	Seniorfit	Gym III
11:30 - 12:30	Rückengymnastik	Gym I
16:00 - 17:30	Sivananda Yoga	Gym IV
16:45 - 17:30	Rückengymnastik	Gym II
17:00 - 18:00	Pilates	Gym III
17:00 - 18:00	Faszienfitness	Gym V
17:30 - 18:30	Salsa Dance für Fortgeschr.	Gym II
17:30 - 19:00	Sivananda Yoga	Gym IV
18:00 - 19:00	Zumba	Gym A
18:00 - 19:00	Langhantel Workout	Gym V
18:30 - 19:30	Pilates	Gym III
18:30 - 19:30	NIA	Gym II
19:00 - 20:00	BBP	Gym I
19:00 - 20:00	Spinning II	Gym V
19:30 - 20:30	Zumba	Gym II
19:30 - 20:45	Vinyasa Yoga	Gym III
20:00 - 21:15	Fitness Boxen	UH
20:00 - 21:00	Flexi Bar	Gym I

Eimsbütteler Turnverband e.V.
 Bundesstraße 96, 20144 Hamburg
 Tel.: 040 401769-0
 Fax: 040 401769-69
 E-Mail: info@etv-hamburg.de

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

Newsletter
 Um die wöchentlichen Kursänderungen vorab per Mail zu erhalten, registriere dich unter:
www.etv-studio.de/#newsletter

SAMSTAG		Gym
10:00 - 11:00	Bodyworkout	Gym I
10:00 - 11:00	Fitness Complete	Gym V
10:30 - 12:00	Meditation	Gym IV
11:00 - 12:00	BBP	Gym V
11:00 - 12:00	Rückenworkout	Gym I
12:00 - 13:00	Zumba	Gym V
12:00 - 13:00	Fit Fight	Gym I
12:15 - 13:30	Vinyasa Yoga	Gym IV
13:30 - 14:30	Strong by Zumba	Gym I
14:00 - 15:15	Qi Gong	Gym IV
16:00 - 17:00	Pilates	Gym III
16:15 - 17:15	Athletik Workout	Gym V
17:00 - 15:15	Vinyasa Yoga basic	Gym IV
17:15 - 18:15	Hot Iron I	Gym V

SONNTAG		Gym
10:00 - 11:00	Fitness Complete	SPH
10:00 - 11:15	Vinyasa Yoga advanced	Gym IV
11:00 - 12:00	BBP	SPH
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	Gym V
15:15 - 16:15	Spinning Intro (*)	Gym V
16:30 - 17:30	Pilates	Gym I
17:00 - 18:00	Fitness Complete	Gym V
17:30 - 18:00	Bauch Pur	Gym I
18:00 - 19:00	Fitness Complete	Gym I
18:00 - 19:00	Rückenworkout	Gym V

LEGENDE

- Tanz & Cardio
- Seniorfit
- Fitness & Workout
- Haltung & Stabilität
- Body & Mind
- Exklusiv Kurs nur mit Studio Mitgliedschaft

* Anmeldung im Studio erforderlich

Auch für Gäste
 Auch als Nichtmitglied des ETV bieten wir Ihnen viele interessante Sport- und Bewegungsangebote.



Unser neues FitGym Programm

Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit. Vor allem aber Spaß! Die FitGym bietet pro Woche über 170 Kurse, die Sie Ihren persönlichen Zielen näher bringen werden. Ob klassisch oder voll im Trend, morgens, abends oder am Wochenende – Sie finden bestimmt den passenden Kurs. Alle Kurse werden von unserem qualifizierten Trainerteam geleitet. Bitte beachten Sie die Studio-Exklusiv-Kurse. Diese Kurse können nur im Rahmen einer Studiomitgliedschaft besucht werden. Haben Sie Fragen oder Anmerkungen zu unserem Kursprogramm senden Sie gerne eine Mail an fitgym@etv-hamburg.de.

Änderungen sind vorbehalten.

Beiträge	Grundbeitrag (mtl.)	Aufnahmegebühr (einmalig)
Erwachsene ab 18 Jahre	23,50 €	24,60 €
Schüler/Azubi/Student/Arbeitssuchender ab 18 Jahre	17,00 €	18,75 €
Kinder unter 18 Jahre	13,50 €	16,20 €
Sonderbeitrag für ETV-Studio	34,00 €	74,40 €

Familienrabatte entnehmen Sie dem ETV Sportprogrammheft.

Probestundenkarten
 Möchten Sie unser Kursprogramm kennenlernen? Wir laden Sie herzlich zu einer kostenlosen und unverbindlichen Probestunde ein. Sie erhalten einmalig einen Probegutschein im Sportbüro oder im Studio. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.