

Kursplan

Trainings-Angebote

Unsere Öffnungszeiten:

Mo + Mi 6:30 - 23:00 Uhr
 Di + Do 8:00 - 23:00 Uhr
 Fr 6:30 - 22:00 Uhr
 Sa + So 9:00 - 20:00 Uhr

Robert-Koch-Str. 26
 20249 Hamburg
 www.sporting-live.de
 Telefon.: 040-47 20 75

NEU

sportinglive
 Die Fitness-Profis in Eppendorf

| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | | SONNTAG | |
|--|--|--------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------|--|---|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| First Floor | Loft | First Floor | Loft | First Floor | Loft | First Floor | Loft | First Floor | Loft | First Floor | Loft | First Floor | Loft |
| 9:30 - 10:15 Präventionskurs Rücken € | 09:50 - 10:40 Rücken Gym NEU | 09:45 - 11:00 Workout | 10:00 - 11:15 Rückbildung mit Kind € | 09:30 - 10:30 Langhantel-training | 09:00 - 10:15 Hatha Yoga NEU | | 9:30 - 10:30 Pilates | 09:00 - 10:00 Fatburner | 9:30 - 10:15 Reha Sport (geschlossener Kurs) Verschreibungspflichtig | 11:00 - 12:15 Step Workout | 10:30 - 11:45 Power Yoga | 11:30 - 12:30 Langhantel-training | 11:00 - 12:30 Yoga |
| 10:30 - 11:30 Workout NEU | 10:40 - 11:30 Rücken Gym NEU | 11:00 - 12:00 Pilates | 11:30 - 12:45 Rückbildung Massage € | 10:30 - 11:30 Fat Burner | 10:15 - 11:30 Mental Balance | | 10:35 - 11:35 Workout | 10:00 - 10:50 Rücken Gym | | | | 12:30 - 13:20 Rücken Gym | |
| | 10:00 - 12:00 Hauttyp-Beratung Bei Vera | | 13:00 - 14:00 Baby Massage € | | | | | 10:50 - 11:50 Mental Balance | | | | | |
| 17:30 - 18:00 Körperfett-analyse | | 18:45 - 19:35 Step Workout | 15:00 - 15:45 Präventionskurs Rücken € | 18:15 - 18:45 Sexy Legs | 16:00 - 17:00 Baby Massage € | | | | | 16:00 - 16:30 Sexy Legs | | 16:00 - 16:30 Sexy Legs | |
| 17:00 - 17:45 Reha Sport (geschlossener Kurs) Verschreibungspflichtig | 17:45 - 19:00 Power Yoga | 19:35 - 20:05 Sexy Legs | | 18:45 - 19:15 Bauch Workout | 18:00 - 18:50 Pilates | | 18:00 - 18:50 Workout | | 17:30 - 18:20 Pilates Basic | 16:30 - 17:00 Bauch Workout | | 16:30 - 17:00 Bauch Workout | |
| | 19:10 - 20:00 Pilates | 20:05 - 20:35 Bauch Workout | | 19:15 - 19:45 Cardio Step | 18:50 - 19:40 Rücken Gym | | 18:50 - 19:40 Cardio | 19:00 - 20:00 Physiotherapeutische Beratung | 18:00 - 18:45 Präventionskurs Rücken € | 17:00 - 17:30 Cardio | | 17:00 - 17:30 Cardio Step | |
| 19:30 - 20:45 Langhantel-training | | | 19:00 - 21:00 Geburts-vorbereitung € | 19:45 - 20:45 Fitness Boxen | 19:45 - 21:00 Hatha Yoga | | 19:45 - 20:35 Pilates | 20:00 - 21:15 Hatha Yoga | 19:00 - 20:00 Fitness Boxen | 17:30 - 18:20 Pilates | | | 18:00 - 19:15 Power Yoga |

UNSERE KURSANGEBOTE

Kräftigung + Ausdauer

Sexy Legs

Gezielte Straffung von Beinen und Po.

Workout | Step Workout | Fatburner

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Kräftigung u. Straffung) mit und ohne Zusatzgeräten wie Steps, Hanteln, Tubes, etc.

Langhanteltraining

Effektives Kraftausdauertraining mit Langhanteln für den gesamten Körper für sichtbare Ergebnisse.

Fitness Boxen

Fitnessmotivierendes Boxtraining für Kondition und Kraftausdauer. Es werden die Grundbegriffe des Boxen vermittelt.

Cardio | Cardio Step

Hier werden einfache Schrittkombinationen mit viel Spaß vermittelt. Ef-

fektives Ausdauertraining mit hoher Kalorienverbrennung.

Prävention + Haltung

Bauch Workout

30 Minuten für ein intensives Bauchtraining.

Rücken Gym

Gezielte Übungen für die gesamte Rumpfmuskulatur, teilweise mit Zusatzgeräten.

Ärztliche Sprechstunde

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Termin mit Herrn Dr. D. Harbs unter: 0177-274 5336

Infos zu den Reha Sort Kursen bei Guido.

Ruhe + Energie

Yoga

Körper- und Atemübungen mit Meditationstechniken.

Power Yoga | Hatha Yoga

Ganzheitliches Körpertraining. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - jeder profitiert von diesem intensiven Training.

Mental Balance

Stress abschalten: Das Mental Balance Programm verbindet sanfte Bewegungen mit fließender Atemtechnik.

Pilates | Pilates Basic

Harmonische Übungen zur Verbesserung der Haltung und Straffung des gesamten Körpers.

Hebamme Petra Aissen

Geburtsvorbereitung | Rückbildung | Babymassage

Information und Anmeldung unter 040 - 300 31 940

www.neuezeiten.net Jetzt neu **FenKid** -Kurse.

neue zeiten

Jeden Freitag GASTTAG

Jeden Freitag laden wir Ihre Freunde und Bekannten bei uns zum Gratis-Training ein.

Robert-Koch-Str. 26
 20249 Hamburg

Tel.: 040-47 20 75
 www.sporting-live.de