

MONTAG

					STUDIO
9.30	BBP Classic 60'	●●	Anke		3
9.30	Fit ab 60 60'	●	Meike Str.		2
10.30	Fit ab 60 60'	●	Anke		3
16.45	Gefäßgruppe 60'	●	Maike		2
17.00	Bollywood 60'	●●●	Natascha		3
17.00	BBP 45'	●●	Sophie		8
17.15	Step I 45'	●●	Anna		1
17.45	CBW 45'	●●●	Sophie		8
17.45	Pilates sanft 60'	●	Maike		2
18.00	CBW 45'	●●●	Anna		1
18.00	Hatha Yoga 75'	●●●	Michael		3
18.00	Ballspiele Hobbygruppe 60'	●	Georgios		5
18.00	Stickwalking Outdoor 90'	●●●	Marina		20
18.30	Fit ab 50 60'	●	Astrid		13
18.45	BBP 45'	●●	Anna		1
18.45	CBW 45'	●●●	Kristina		2
18.45	NIA 60'	●●	Antonella		8
19.00	Ballspiele Hobbygruppe 60'	●	Georgios		5
19.00	Ballspiele Hobbygruppe 120'	●	ATV		7
19.30	CBW 45'	●●●	Silke		1
19.30	Hot Iron II 60'	●●●	Kristina		2
19.30	Kung Fu 120'	●●●	Karsten		3
19.30	BBP+Rücken 60'	●●	Astrid		13
20.00	Rücken I 60'	●●	Elizabeth		8
20.00	Basketball 120'	●●●	Georgios		5
20.00	Volleyball 120'	●●●	Jan		6
20.15	(Ski) Fit Power 60'	●●●	Silke		1

STUDIOS 1 - 17: siehe Lageplan auf der Rückseite

DIENSTAG

					STUDIO
8.45	Morgenyoga (Kundalini) 75'	●●	Mandira		2
9.30	Gymnastik Damen 60'	●	Jelena		3
10.00	Zumba 60'	●●●	Paola		1
10.00	Mother & Child Yoga 90'	●●	Anke		2
10.30	Fit ab 60 60'	●	Jelena		3
11.00	Pilates 60'	●	Elizabeth		1
12.00	Fitness f. Einsteiger 60'	●	Elizabeth		1
17.00	Rücken I 60'	●●	Silke		1
17.00	Faustball 180'	●	Hans		15
18.00	Pilates 60'	●●	Paola		2
18.00	Hip Hop Streetstyle 60'	●●●	Tatjana		3
18.00	Gymnastik Damen 60'	●	Gila		8
18.00	Herzsport 60'	●	Lidia		5
18.00	Yogaworks 45'	●	Eva		11
18.00	Fit ab 50 60'	●	Silke		1
18.45	Rücken I 45'	●●	Eva		11
19.00	Zumba 45'	●●●	Paola		2
19.00	CBW 60'	●●	Janine		1
19.00	Kundalini Yoga 60'	●●●	Gila		8
19.00	Herzsport 60'	●	Lidia		5
19.00	Yoga Nidra 60'	●●	Kirstin		3
19.30	CBW 45'	●●●	Eva		11
19.45	Hot Iron II 60'	●●●	Paola		2
20.00	CBW 60'	●●●	Janine		1
20.00	Jivamukti Yoga 90'	●●●	Sybi		3
20.00	Inline Hockey 120'	●●●	Salim		5
20.00	Tischtennis 120'		ATV		8
20.00	Basketball 120'	●●●	ATV		15
20.00	Volleyball 120'	●●●	Reinhard		6
20.00	Basketball 120'	●●●	ATV		7
20.45	Kickbox-Workout 90'	●●●	Michael W.		2

KURS-BESCHREIBUNGEN: Auf der Website des ATV unter www.atvsports.de im Bereich Kurse von A - Z

Kursplanaktualisierung per e-mail: Einfach e-mail mit Mitgliedsnummer an kontakt@atvsports.de senden.

MITTWOCH

					STUDIO
9.30	Yoga Intensive 90'	●●●	Hubert		3
10.00	Stickwalking Outdoor 90'	●●	Marina		20
11.00	Fit ab 70 60'	●	Frauke		3
11.00	Pilates 60'	●●	Xenia		2
17.00	BBP + Rücken 60'	●●●	Sybille Z.		1
17.15	Power Yoga 90'	●●●	Silke S.		2
17.45	Pilates 60'	●●	Babak		3
18.00	Rücken I 60'	●●	Ingrid		13
18.00	Laufftreff 60'	●●	Dieter		T
18.00	CBW 45'	●●●	Sybille Z.		1
18.30	Fitness 60'	●	Liudmyla		11
18.45	NIA - the body way 60'	●●	Antonella		1
19.00	Schwangeren-Yoga 60'	●●	Andrea		3
19.00	BBP 45'	●●	Marc		2
19.00	Tischtennis 180'		Larissa		8
19.30	Badminton 120'	●●●	Tobias		13
20.00	Abendyoga (Kundalini) 90'	●●●	Mandira		3
19.45	CBW mit Langhantel 60'	●●●	Marc		2
19.30	Ballspiele 30'	●	Liudmyla		11
20.00	Historische Tänze 90'	●	Birte H.		1
20.00	Prellball 120'	●	ATV		11
20.45	Pilates 60'	●●	Mariana		2

DONNERSTAG

					STUDIO
9.00	CBW 60'	●●●	Feline		2
9.30	Jivamukti Yoga 90'	●●●	Sybi		3
10.00	BBP+Rücken 60'	●●●	Feline		2
11.00	Fit ab 65 60'	●	Angela		3
16.45	Pilates 60'	●●	Babak		3
16.50	BBP 45'	●●	Marc		2
17.35	CBW 55'	●●●	Marc		2
17.45	Hatha Yoga 60'	●●●	Babak		3
17.45	Kundalini Yoga 60'	●●●	Meike N.		1
18.30	Ballspiele Hobbygruppe 90'	●	Ralf		7
18.45	Bollydance 60'	●●	Tatjana		3
18.45	Bauchtanz Fortg. 90'	●●	Soner		2
18.45	Step II 60'	●●	Anna		1
19.00	Tischtennis 180'		ATV		8
19.30	Fit ab 40 60'	●	Susanne		13
19.45	Pilates 45'	●●	Tatjana		3
19.45	CBW 60'	●●●	Anna		1
20.15	Hot Iron I 60'	●●●	Janine		2
20.00	Ballspiele Hobbygruppe 90'	●	Wolfgang		14
20.00	Fit ab 40 90'	●	Liudmyla		10

FREITAG

					STUDIO
9.00	Body and Dance 90'	●●●	Ellen		3
9.15	Sanftes Yoga 75'	●●●	Anke		1
10.30	Locker mit Hocker 60'	●	Ellen		2
10.30	Hatha Yoga 75'	●●●	Anke		3
16.00	Pilates 60'	●●	Tanja		1
17.00	Rücken I 60'	●●	Tanja		1
17.00	Kundalini Yoga 60'	●●●	Alex		3
17.00	Step I 60'	●●	Viktor		2
18.00	Zumba 60'	●●●	Carla		3
18.00	CBW 45'	●●●	Viktor		2
18.00	Fatburner 45'	●	Janine		1
18.45	BBP 45'	●●	Janine		1
18.45	CBW mit Langhantel 75'	●●●	Silke		2
19.00	Tischtennis Punktspiele 180'		ATV		8
19.30	Kung Fu 120'	●●●	Karsten		1
20.00	Kickboxen 90'	●●●	Michael W.		2
20.00	Badminton 120'	●●●	Michael S.		9

SAMSTAG

					STUDIO
10.00	CBW 60'	●●●	Vesna		1
11.00	BBP + Rücken 60'	●●	Vesna		1
11.30	Yoga Intensive 90'	●●●	Hubert		2
12.00	Pilates Basic 60'	●●	Tanja		1
13.00	Pilates Advanced 60'	●●	Tanja		1
14.00	Hot Iron I 60'	●●	Janine		2
14.00	Inline Hockey 120'	●●●	Salim		5
14.30	Zumba 60'	●●●	Carla		1
15.00	CBW 45'	●●●	Janine		2
16.00	Capoeira 120'	●●●	Moreira		2
18.00	Hatha Yoga 75'	●●●	Judith		3
18.00	Taekwondo 90'	●●●	ATV		1

SONNTAG

					STUDIO
11.00	Rücken II 60'	●●	Sybille J.		2
11.00	Morgenyoga (Kundalini) 75'	●●●	Alexandra		1
12.00	CBW 60'	●●●	Katrin		2
13.00	Hot Iron X-Cross 60'	●●●	Katrin		2
15.00	CBW 45'	●●●	Janine		2
15.45	BBP 45'	●●	Janine		2
18.00	Power Yoga 90'	●●●	Silke S.		3

KINDERBETREUUNG

zu den Kursen in den Studios 1, 2 und 3, die sich im Vereinshaus i.d. der Kirchenstr. 21 befinden.

PREMIUM KURSE

(Kurse mit zusätzlichem Beitrag zum Mitgliedsbeitrag, Anmeldung erforderlich)

REHASPORT

(Ärztliche Verordnung notwendig - weitere Informationen erhalten Sie auf der Website des ATV unter Kurse von A-Z)

KOSTENFREIES ANGEBOT

(Offenes Angebot - Mitgliedschaft im ATV ist nicht erforderlich)

KURSEMPFEHLUNGEN

für Ihre Zielsetzungen/ Situation:

- Allgemeine Fitness/ Beginnersituation
- Kraftausdauer/ Muskeldefinition
- Fettstoffwechselanregend
- Wellness/ Stress-Abbau/ Ausgleich zum Alltag

KONTAKT

ALTONAER TURNVERBAND v. 1845 e.V.
 Kirchenstr. 21 - 22767 Hamburg
 Tel. 040. 38 30 16
 Fax.: 040. 380 58 33
 E-mail: kontakt@atvsports.de

ÖFFNUNGSZEITEN

ATV-VEREINSHAUS

Montag - Freitag: 8.00 - 22.30 Uhr
 Sa./ So.: 9.00 - 20.00 Uhr

MITGLIEDERVERWALTUNG

Dienstag 9.00 - 12.00 Uhr
 Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr

KURSPAN GÜLTIG AB: 06.02.2012 (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

www.atvsports.de



ALTONAER TURNVERBAND von 1845 e.V.

Kirchenstraße 21 22767 Hamburg Tel. 040.383016 Fax 040.3805833 www.atvsports.de kontakt@atvsports.de

ÖFFNUNGSZEITEN

ATV-Vereinshaus

Montag - Freitag 8.00 - 22.30 Uhr
Samstag/ Sonntag 9.00 - 20.00 Uhr

MITGLIEDSCHAFT monatl.

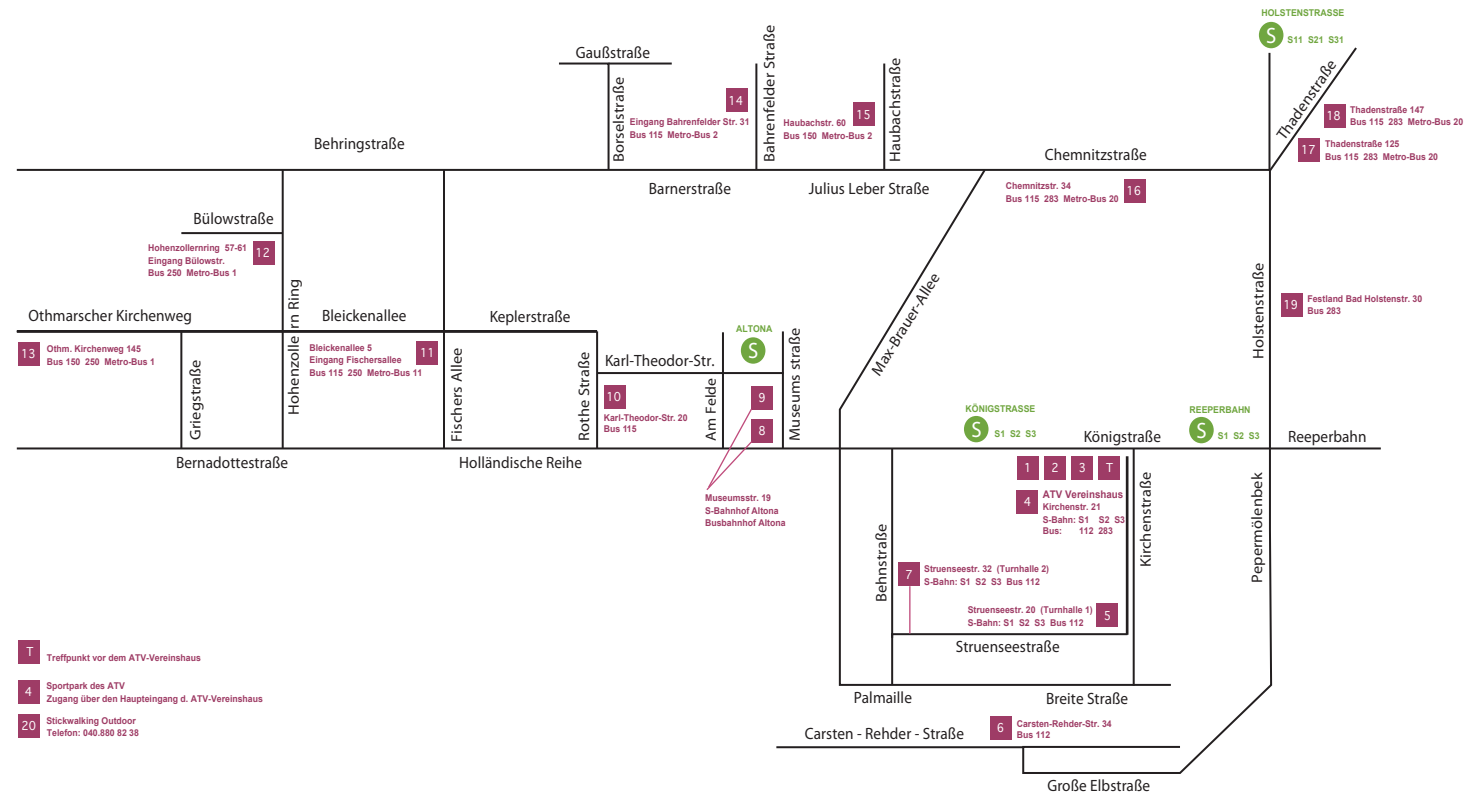
* Erwachsene 13,- €
* Ermäßigte 10,- €
* Familientarif 27,- €
(2 Erw. inkl. aller Kinder)

LEISTUNGEN

* Kinderbetreuung (kostenfrei)
* über 200 Kurse/ Woche
für Erwachsene & Kinder

GÄSTE

* Yoga-Card (5xYoga) 20,- €
* Tageskarte 6,- €
* Kostenfreie Probestunde



www.atvsports.de