


















MONTAG		Saal	DIENSTAG		Saal	MITTWOCH		Saal	DONNERSTAG		Saal	FREITAG		Saal	SAMSTAG	
	9:30-10:30 Pilates	1					9:30-10:30 BBP	1		09:30-10:30 Hatha Yoga	2					10:30-12:00 [Saal 2] Präventionskurs "ICH nehme ab"
	17:00-18:00 Hip Hop (10-12 Jahre)	1	16:15-17:00 Ballettfrüherziehung (3-5 Jahre)	2	15:30-16:30 Ballettvorbereitung 1 (5-6 Jahre)	2				10:30-11:30 Präventionskurs Hatha Yoga	2	16:00-17:00 Präventionskurs Hatha Yoga	1			11:00-11:45 [Saal 2] Präventionskurs "Pilates"
	17:00-18:00 Tabata / Cardio Fit	2	16:30-17:30 Hip Hop (6-9 Jahre)	1	16:30-17:30 Ballett 2 (7-9 Jahre)	2				17:15-18:15 Hatha Yoga	2	16:30-18:00 Ballett 5 (12-15 Jahre)	2			12:15-13:45 [Saal 1] Breakdance 3 auch für Jungs!
	18:15-19:15 Breakdance 1 auch für Jungs!	2	17:00-18:30 Ballett 4 (10-12 Jahre)	2	17:30-18:45 Ballett 3 (10-11 Jahre)	2				18:00-19:00 Bodystyling / 	1	17:00-18:00 Hip Hop (13-20 Jahre)	1			<b>SONNTAG</b> 12:00-15:00 Wellness & Geräte
	18:00-19:00 Langhantel / Rückentraining	1	17:30-18:30 Hip Hop (13-20 Jahre)	1	17:15-18:15 Breakdance 2 auch für Jungs!	1				18:15-19:15 Präventionskurs Hatha Yoga	2	18:00-19:00 Breakdance Open Class auch für Jungs!	1			<b>ÖFFNUNGSZEITEN</b> Mo. 9:00-12:00    16:00-21:30 Di.                    16:00-22:00 Mi. 9:00-12:00    16:00-21:30 Do. 9:00-12:00    16:00-21:30 Fr.                    16:00-21:30 So                    12:00-15:00 Brookdeich 6, 21029 Hamburg Tel.: 040 721 47 59 info@tanzhouse-bergedorf.de www.tanzhouse-bergedorf.de
	19:00-20:00 Indoor-Cycling	3	18:30-20:00 Ballett 6 (16-18 Jahre)	2		18:15-19:15 Cardio Fit	1			19:00-19:30 Bauch Total	1	18:00-19:30 Ballett 7 + Spitze (19-25 Jahre)	2			
	19:00-20:30 Jazz Modern Dance/ Contemporary (Erwachsene)	1	18:30-19:30 Hip Hop (Erwachsene)	1		19:15-20:00 Rücken & Bauch	1			19:15-20:15 Präventionskurs Yoga für Schwangere	2		18:00-19:00 Indoor-Cycling	3		
	19:15-20:15 Hatha Yoga	2		19:30-20:30 Pilates	1					19:30-20:30  für Mitglieder und Nichtmitglieder	1	19:00-20:00 Präventionskurs TK Rücken basic/plus	1			
	20:15-21:15 Präventionskurs Hatha Yoga	2	 für Mitglieder und Nichtmitglieder	2						20:00-21:00 Präventionskurs TK Rücken basic	1					
										20:15-21:45 Präventionskurs Achtsamkeitspraxis MBSR	2					
										20:15-21:45 Jazz Modern Dance/ Contemporary (Erwachsene)	2					
													19:30-21:00 Ballett (Erwachsene)	2		


**FÜR MITGLIEDER GRATIS**

Anmeldung erforderlich

für Nichtmitglieder

**ZUMBA STAFFELN \***
**Di. 20:00 Uhr**
**Do. 19:30 Uhr**

 \*Termine auf unserer Webseite  
oder an der Rezeption