

SPORTZENTRUM HOHELUFT

Montag	KR
09:00 - 10:00 Yogilates	KR 1
09:00 - 10:00 Fitness Complete	KR 2
09:45 - 11:00 Morning Yoga	KR 4
10:00 - 11:00 Ballett für Senior:innen	KR 3
10:00 - 11:00 Bauch Beine Po mit Baby	KR2
10:00 - 11:00 Faszien Pilates	KR 1
11:00 - 12:00 Bauch Beine Po	KR 3
11:00 - 12:00 Seniorfit	KR 1
11:00 - 12:00 Z4P Metabolic Circle - Outdoor	DACH
12:00 - 13:00 Z4P-Lower Body	ATH
17:00 - 18:15 Yoga in der Schwangerschaft	KR 1
17:00 - 18:00 Balance & Stabilität	KR 2
18:00 - 19:00 Rückengymnastik	KR 2
18:00 - 19:00 Bauch Beine Po	KR 3
18:15 - 19:15 Pilates	KR 1
19:00 - 20:00 Bauch Beine Po	KR 2
19:00 - 20:00 Bodyworkout	KR 3
19:00 - 20:00 HIIT	ATH
19:15 - 20:30 Vinyasa Yoga	KR 1
20:00 - 21:00 Bodyworkout	KR 2
20:00 - 21:00 Zumba®	KR 3

Freitag	KR
07:00 - 08:00 Z4P-Total Body	ATH
08:00 - 09:00 Z4P-Upper Body	ATH
09:00 - 10:00 NIA®	KR 3
09:00 - 10:15 Yoga & Entspannung	KR 1
09:15 - 10:15 Mobility Training	KR 2
10:00 - 11:00 Fitness Complete	KR 3
10:15 - 11:15 Pilates	KR 1
10:15 - 11:15 Vinyasa Yoga	KR 2
11:00 - 12:00 Langhantel Workout	KR 3
11:30 - 12:30 Bauch Beine Po mit Baby	KR 2
12:00 - 13:00 Z4P-Upper Body	ATH
13:00 - 14:15 Breathwork	KR 2
18:00 - 19:00 Rückenworkout	KR 2
18:00 - 19:00 Bauch Beine Po	KR 3
18:15 - 19:30 Yoga & Entspannung	KR 1
19:00 - 20:30 Fitness-Boxing	KR 3
19:00 - 20:00 Pilates II-III	KR 2

FÜR AKTUELLE NEUIGKEITEN FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: ETV.FITGYM

Dienstag	KR
08:00 - 09:00 Z4P-Metabolic Circle	ATH
09:00 - 10:00 Pilates - Outdoor	DACH
09:30 - 10:30 Seniorfit	KR 1
10:00 - 11:00 Rückenworkout - Outdoor	DACH
10:00 - 11:00 Yogilates nach der Schwangerschaft	KR 2
10:30 - 11:45 Vinyasa Yoga	KR 1
11:00 - 12:00 Rückengymnastik	KR 3
11:00 - 12:00 Yogilates	KR 2
12:00 - 13:00 Z4P-Total Body	ATH
18:00 - 19:00 Fitness Complete	KR 3
18:00 - 19:00 Reggaeton	KR 2
18:00 - 19:15 Vinyasa Yoga	KR 1
19:00 - 20:00 Fitness Light	KR 2
19:00 - 20:00 Step Workout	KR 3
20:00 - 21:30 Fitness-Boxing	KR 3
20:00 - 21:00 Rückengymnastik	KR 2
20:00 - 21:00 Zumba®	KR 1

Für alle Kurse wird eine ANMELDUNG vorausgesetzt. Diese ist ab 48 STUNDEN VOR KURSBEGINN direkt über die ETV-App möglich.

Samstag	KR
10:00 - 11:00 Fitness Complete	KR 3
10:00 - 11:15 Vinyasa Yoga	KR 1
11:00 - 12:00 Rückengymnastik	KR 3
11:00 - 12:00 HIIT	ATH
12:15 - 13:30 Fitness-Boxing	KR 3

Sonntag	KR
10:00 - 11:00 Fitness Complete	KR 3
11:00 - 12:00 Rückengymnastik	KR 3
11:00 - 12:15 Vinyasa Yoga	KR 1
12:00 - 13:30 HIIT & Punch	KR 3
17:00 - 18:00 Fitness Complete - Outdoor	DACH
18:00 - 19:00 Stretch & Relax	KR 1
18:00 - 19:00 Bodyworkout T-Bow®	KR 3



Mittwoch	KR
08:00 - 09:00 Z4P-Lower Body	ATH
09:00 - 10:00 Fitness in der Schwangerschaft	KR 2
09:00 - 10:00 Z4P-Metabolic Circle - Outdoor	DACH
09:15 - 10:15 Rückbildungsgymnastik	KR 1
10:00 - 11:00 Rückengymnastik	KR 2
10:00 - 11:00 Tanzspaß 55Plus	KR 3
10:15 - 11:30 Qi Gong	KR 1
11:00 - 12:00 Bauch Beine Po	KR 3
11:00 - 12:00 Stretch & Relax	KR 2
11:30 - 12:45 Vinyasa Yoga I-II	KR 1
12:00 - 13:00 Ballett für Senior:innen	KR 3
17:00 - 18:00 Fitness Complete 55Plus	KR 3
17:00 - 18:00 Vinyasa Yoga	KR 4
18:00 - 19:00 HIIT	ATH
18:00 - 19:00 Dance Style	KR 2
18:00 - 19:00 Pilates II-III	KR 3
18:00 - 19:00 Salsation®	KR 4
18:15 - 19:30 Yin Yoga	KR 1
19:00 - 20:00 Yoga & Entspannung	KR 2
19:00 - 20:00 Fitness Complete	KR 3
19:30 - 21:00 Line Dance II	KR 1
20:00 - 21:00 Langhantel Workout	KR 3



Unsere Beiträge		
	Grundbeitrag (mtl.)	Aufnahmegebühr (einmalig)
Erwachsene ab 18 Jahre	29,50 Euro	24,60 Euro
Schüler:in/Auszubildende/Studierende/Arbeitssuchende	21,00 Euro	18,75 Euro
Kinder unter 18 Jahre	17,00 Euro	16,20 Euro
Sonderbeitrag für ein ETV-Studio	38,00 Euro	74,40 Euro
Familienrabatte entnimmt ihr dem ETV-Magazin oder online.		

Donnerstag	KR
08:00 - 09:00 Athletic Workout	KR 3
09:00 - 10:00 Step Aerobic	KR 3
09:00 - 10:15 Vinyasa Yoga	KR 1
09:00 - 10:00 Rückengymnastik	KR 2
10:00 - 11:00 Pilates	KR 2
10:00 - 11:00 Fitness Light	KR 3
10:00 - 11:00 Yoga in der Schwangerschaft	KR 4
10:15 - 11:30 Yin Yoga	KR 1
11:00 - 12:00 Seniorfit	KR 3
11:30 - 12:45 Yoga Rücken & Gelenke	KR 1
12:00 - 13:00 Z4P-Lower Body	ATH
18:00 - 19:00 Fitness Complete	KR 3
18:00 - 19:00 Yogilates	KR 2
19:00 - 20:30 Fitness-Boxing	KR 3
19:00 - 20:00 Bauch Beine Po	KR 2
19:00 - 20:30 Line Dance I	KR 4
20:00 - 21:00 Z4P-Metabolic Circle	ATH
20:00 - 21:00 Pilates	KR 2



LEGENDE
Tanz & Cardio
Seniorfit
Fitness, Kraft & Workout
Haltung & Stabilität
Body & Mind
Rund ums Baby



Die FitGym im Sportzentrum Hoheluft

Das ETV-Sportzentrum Hoheluft bietet seinen FitGym-Mitgliedern ca. 100 Kurse pro Woche an. Freut euch auf eine vielfältige Auswahl an Kursformaten: von Step-Kursen und Langhantel Workout, über Fitness-formate und Tanzkurse wie Zumba®, Line Dance oder Tanzspaß 55Plus. Ruhigere Kurse wie Rückengymnastik, Yoga oder Pilates runden das Programm ab. Von Mai bis Ende September findet ein Teil unserer Kurse wieder draußen auf unserer Dachterrasse mit einem Blick über Hamburg Lokstedt statt. Neben frischer Luft bieten wir ein vielfältiges Sportprogramm von Rückengymnastik, Z4P-Formaten und Fitness-Stunden an.

ETV Hamburg Sportzentrum Hoheluft
Lokstedter Steindamm 77
22529 Hamburg
Tel.: 040 401769-43
E-Mail: fitgym@etv-hamburg.de

Servicezeiten
Mo-Fr 8:30-22:30 Uhr
Sa & So 8:30-20:30 Uhr

Newsletter
Um die wöchentlichen News und Kursänderungen vorab per Mail zu erhalten, registriert euch unter:
etv-hamburg.de/sportprogramme/fitgym

Locations
Sportzentrum Hoheluft

KR 1 = Kursraum 1
KR 2 = Kursraum 2
KR 3 = Kursraum 3
KR 4 = Kursraum 4
ATH = Athletikraum
DACH = Dachterrasse Outdoorfläche

Schnupperkarte
Möchtet ihr unser Kursprogramm umfangreich kennenlernen, könnt ihr euch eine Schnupperkarte für 49 Euro kaufen. Testet einen Monat all unsere Kurse in beiden Sportzentren. Die Schnupperkarte bekommt ihr an der Information und den Zugang zu unserer ETV-App innerhalb von 24 Stunden per Mail. Wir freuen uns auf euren Besuch.

Gültig ab Mai 2025

KURS PROGRAMM

ETV-SPORTZENTRUM BUNDESSTRASSE & HOHELUFT

SPORT-
ZENTRUM
BUNDES-
STRAÙE

Für alle Kurse wird eine **ANMEL-
DUNG** vorausgesetzt. Diese ist ab
48 STUNDEN VOR KURSBEGINN
direkt über die ETV-App möglich.

Montag	Gym
09:00 - 10:00	Rückengymnastik Gym I
09:00 - 10:15	Fitness Complete KH
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga II-III Gym IV
10:00 - 11:00	Fitness Light Gym V
10:00 - 11:00	Pilates Gym I
10:15 - 11:15	Seniorfit Gym III
10:30- 11:30	Mobility Training Gym II
10:30 - 11:45	Vinyasa Yoga Gym IV
11:00 - 12:15	Faszien Yoga Gym V
11:00 - 12:00	Rückenworkout Gym I
11:15 - 12:15	Yoga & Meditation 55Plus Gym III
13:45 - 15:00	Vinyasa Yoga Gym IV
16:00 - 18:00	Krafttraining KRAFT
17:00 - 18:00	Pilates Gym III
17:00 - 18:00	Vinyasa Yoga Gym IV
17:00 - 18:00	Fitness Complete Gym V
18:00 - 19:00	Faszien Yoga Gym V
18:00 - 19:00	Balance & Stabilität Gym III
18:00 - 19:00	HIIT Gym II
18:00 - 18:30	Bauch Pur KRAFT
18:00 - 19:00	Fitness Complete - Outdoor SOFT
18:00 - 19:15	Vinyasa Yoga II-III Gym IV
18:30 - 20:00	Krafttraining KRAFT
19:00 - 20:30	Laufkurs I ETV I
19:00 - 20:30	Qi Gong Gym I
19:00 - 20:15	NIA® Gym II
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym III
19:00 - 20:00	Spinning® II-III Gym V
19:00 - 20:00	Fitness Complete - Outdoor KMC
19:15 - 20:30	Yoga für Sportler:innen Gym IV
20:00 - 21:00	Fitness Complete 55Plus UH
20:15 - 21:15	Pilates Gym V
20:15 - 21:30	Modern/Jazz Gym II
20:30 - 22:00	Kundalini Yoga Gym IV

Dienstag	Gym
07:00 - 08:15	Vinyasa Yoga Gym III
08:15 - 09:30	Yoga Rücken & Gelenke Gym IV
08:45 - 11:15	Krafttraining KRAFT
09:00 - 10:00	Athletic Workout – Outdoor SOFT
09:30 - 10:30	Balance & Stabilität Gym V
09:30 - 10:30	Beckenbodentraining Gym IV
09:30 - 10:30	NIA® Gym II
10:00 - 11:00	Seniorfit UH
10:00 - 11:00	HIIT KH
10:30 - 11:45	Svastha Yoga Gym IV
10:30 - 11:45	Faszien Yoga Gym V
10:30 - 11:30	Yoga in der Schwangerschaft Gym II
10:45 - 11:45	Mobility Training Gym I
11:15 - 12:15	Rückengymnastik KH
11:15 - 12:15	Seniorfit Gym III
11:45 - 13:15	Yin Yoga & Meditation Gym IV
12:15 - 13:15	Rückengymnastik KH
12:15 - 13:15	Vinyasa Yoga Gym IV
13:15 - 16:45	Vinyasa Yoga Gym IV
17:00 - 18:00	Rückengymnastik Gym III
17:00 - 18:00	Faszien Fitness Gym V
17:00 - 18:00	Pilates Gym IV
18:00 - 19:00	Modern Ballett Gym A
18:00 - 19:00	Bauch Beine Po Gym II
18:00 - 19:00	Pilates KH
18:00 - 19:00	Line Dance I-II UH
18:00 - 19:00	Bauch Rücken Stretch Gym V
19:00 - 20:00	Bodyworkout Gym II
19:00 - 21:00	Krafttraining KRAFT
19:00 - 20:00	Line Dance II-III UH
19:00 - 20:00	Zumba® KH
19:00 - 20:00	Stretch & Relax Gym IV
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym I
19:00 - 20:00	Soundbath Meditation GYM III
19:00 - 20:15	Meditation (Feldenkrais®) Gym A
20:00 - 21:30	Cheerdance Seniors ISE II
20:00 - 21:00	Yogilates Gym II
20:00 - 21:00	Fitness Complete KH
20:00 - 21:00	Langhantel Workout II-III Gym V
20:00 - 21:15	Taiso (Judo-Team) DOJO II
20:00 - 21:30	Vinyasa Yoga I-II Gym I
20:15 - 21:30	Vinyasa Yoga II-III Gym IV
21:00 - 22:15	Contemporary Dance Gym II

Mittwoch	Gym
08:00 - 09:00	HIIT Gym V
08:30 - 09:45	Vinyasa Yoga Gym IV
09:00 - 10:00	Rückengymnastik Gym I
09:00 - 10:00	NIA® Gym II
09:00 - 10:00	Fitness Complete KH
09:15 - 10:15	Bodyworkout – Outdoor SOFT
09:15 - 10:30	Yoga 55Plus Gym III
10:00 - 11:15	Hatha Yoga Gym I
10:00 - 11:00	Seniorfit UH
10:00 - 11:00	Faszien Yoga Gym IV
10:00 - 11:00	Pilates Gym V
11:00-12:00	Spinning® I-II Gym V
11:15-12:45	Yoga & Entspannung Gym IV
17:15 - 18:45	Hatha Yoga Gym IV
18:00 - 19:00	Fitness Complete Gym I
18:00 - 20:00	MB-Haltungsfitt (Morbus Bechterew) KRAFT
18:00 - 19:00	Modern Dance/ Contemporary Dance Gym A
18:00 - 19:00	Rückengymnastik Gym III
18:00 - 19:00	Pilates Gym II
18:00 - 19:00	Latin Dance Gym V
18:45 - 20:00	Vinyasa Yoga Gym IV
19:00 - 20:00	Athletic Workout Gym V
19:00 - 20:00	Balance & Stabilität Gym I
20:00 - 21:00	Faszien Pilates Gym III
20:00 - 21:15	Vinyasa Yoga Gym IV
20:00 - 21:30	Cheerdance Seniors HL I
20:00 - 22:00	Krafttraining KRAFT
20:00 - 21:00	BodyART® Gym II
20:00 - 21:00	Tanzspaß 55Plus Gym V



Donnerstag	Gym
07:00 - 08:00	Spinning® Gym V
08:30 - 09:30	Yogilates Gym I
08:45 - 11:15	Krafttraining KRAFT
09:00 - 10:00	Seniorfit Gym III
09:15 - 10:30	Vinyasa Yoga Gym IV
09:30 - 10:30	Beckenbodentraining Gym I
10:00 - 11:00	Athletic Workout auf Ukrainisch Gym V
10:00 - 11:00	Yoga & Meditation 55Plus Gym III
10:30 - 11:30	Rückengymnastik Gym I
11:00 - 12:00	Breathwork Gym III
11:00 - 12:00	Stretch & Relax auf Englisch Gym V
11:15 - 12:45	Yin Yoga Gym IV
11:30 - 12:30	Rückengymnastik Gym I
11:45 - 13:15	Sensomotorisches Training für Babys (5-12 Monate) Gym III
12:45-14:15	Meditation Gym IV
15:45 - 17:00	Vinyasa Yoga I-II Gym IV
16:00 - 18:00	Krafttraining KRAFT
17:00 - 18:00	Fitness Complete Gym II
17:00 - 18:00	Tanzspaß 55Plus Gym III
17:30 - 18:30	Langhantel Workout Gym V
18:00 - 21:00	Krafttraining KRAFT
18:00 - 19:00	Bodyworkout KH
18:00 - 19:00	Stretch & Relax Gym IV
18:00 - 19:00	Yoga in der Schwangerschaft Gym III
18:30 - 19:30	Zumba® Gym V
18:30 - 20:00	Laufkurs I ETV I
19:00 - 20:00	Rückengymnastik Gym I
19:00 - 20:00	Fitness Complete 55Plus Gym III
19:00 - 20:00	Fitness Complete KH
19:15 - 20:45	Hatha Yoga Gym IV
19:30 - 20:30	Spinning® II-III Gym V
20:00 - 21:00	Rückenworkout Gym I
20:00 - 21:00	Step Workout Gym II
20:00 - 21:15	Tai Chi Gym III
20:30 - 22:00	Pole Dance Gym V
21:00 - 22:15	Vinyasa Yoga Gym IV



Freitag	Gym
08:15 - 09:30	Vinyasa Yoga Gym II
09:00 - 10:00	Step Aerobic Gym V
09:00 - 10:00	Fitness Complete - Outdoor SOFT
09:00 - 10:30	Yin Yoga Gym IV
09:30 - 10:30	Mama-Fit mit Baby Gym III
09:30 - 10:30	Pilates 55Plus Gym I
09:30 - 10:30	Pilates Gym II
10:00 - 10:30	Bauch Express - Outdoor SOFT
10:00 - 11:00	Stretch & Relax Gym V
10:30 - 12:00	Yoga Rücken & Gelenke Gym IV
10:30 - 11:30	Pilates Gym II
10:45 - 11:45	Rückengymnastik - Outdoor SOFT
10:45 - 12:15	Yoga in der Schwangerschaft Gym III
11:00 - 12:00	Seniorfit Gym V
11:30 - 12:30	Bodyworkout T-Bow® Gym II
12:00 - 13:00	Rückengymnastik Gym I
16:00 - 17:30	Hatha Yoga Gym IV
16:00 - 17:00	Fitness Complete Gym V
16:45 - 17:30	Rückengymnastik Gym II
17:00 - 18:00	Faszien Fitness Gym V
17:30 - 18:30	Salsa Dance für Fortgeschr. Gym II
17:30 - 19:00	Hatha Yoga Gym IV
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	Zumba® Gym I
19:15 - 20:15	Spinning® I-II Gym V
19:30 - 20:45	Vinyasa Yoga Gym IV
20:15 - 21:15	Spinning® – Intro (siehe APP) Gym V

**ETV Hamburg Sport-
zentrum Bundesstraße**
Bundesstraße 96
20144 Hamburg
Tel.: 040 401769-43
E-Mail: fitgym@etv-hamburg.de

Servicezeiten
Mo-Fr 8:30-22:30 Uhr
Sa & So 8:30-20:30 Uhr

Newsletter
Um die wöchentlichen News und Kursänderungen vorab per Mail zu erhalten, registriert euch unter:
etv-hamburg.de/fitgym

Samstag	Gym
10:00 - 11:00	Bodyworkout Gym I
10:00 - 11:00	Fitness Complete Gym V
10:30 - 12:00	Yin Yoga & Meditation Gym IV
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po Gym V
11:00 - 12:00	Rückenworkout Gym I
12:00 - 13:00	Zumba® Gym V
12:15 - 13:30	Vinyasa Yoga Gym IV
16:00 - 17:00	Pilates Gym I
17:00 - 18:15	Vinyasa Yoga Gym IV
17:00 - 18:30	Pole Dance Gym V

Die FitGym bietet zusätzlich zum normalen Kursprogramm auch Präventionskurse mit Krankenkassenbezu- schussung an. Termine und weitere Informatio- nen findet ihr hier:

Locations
Sportzentrum Bundesstraße
ETV I = Eingang Sportzentrum Bundesstraße
UH = Untere Halle
Gym I = Gymnastikraum 1
Gym II = Gymnastikraum 2
Gym III = Gymnastikraum 3
Gym IV = Gymnastikraum 4
Gym V = Gymnastikraum 5
SOFT = Softballplatz
KH = Kleine Halle
KRAFT = Kraftraum
KMC = Kaifu Multi Court
DOJO II = Dojo II
HL I = Helene Lange Gymnasium Sporthalle
ISE II = Bundestraße 94, 20144 Hamburg
Sporthalle Hohe Weide, Hohe Weide 17a
HW-GymA = Gymnastikraum A

Kursplan
Kursplan
Sportzentrum
Bundesstraße

Probestunde
Möchtet ihr unser Kursprogramm kennenlernen? Wir laden euch herzlich zu einer kostenlosen und unverbindlichen Probestunde ein. Bitte meldet euch per Mail. Wir freuen uns auf euren Besuch.

Sonntag	Gym
10:00 - 11:15	Vinyasa Yoga II-III Gym IV
10:00 - 11:00	Fitness Complete KH
10:00 - 11:00	Tanzfitness Gym I
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po KH
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® I-II Gym V
16:00 - 17:00	Pilates Gym I
17:30 - 18:00	Bauch Pur Gym I
18:00 - 19:00	Rückengymnastik Gym V
18:00 - 19:00	Fitness Complete Gym I



**Die FitGym im
Sportzentrum Bundesstraße**
Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit kombiniert mit Spaß am Sport. Mit circa 200 Kursen pro Woche erwarten euch im Sportzentrum Bundesstraße neben verschiedenen Fitness- und Yogaformaten, Rückenurse, Tanzformate und spezielle Kurse für die Altersgruppe 55Plus. In beiden ETV-Sportzentren findet ihr einen neuen Bereich mit Kursen „Rund ums Baby“. Yoga in der Schwangerschaft, Rückbil- dungsgymnastik und gemeinsame Kurse für Eltern und Baby bieten ein kompetentes Training in und nach der Schwangerschaft. Die Outdoor-Saison im Sportzentrum Bundesstraße findet ab Mai auf dem Softballplatz und Kaifu Multi Court statt.

LEGENDE
Tanz & Cardio
Seniorfit
Fitness, Kraft & Workout
Haltung & Stabilität
Body & Mind
Rund ums Baby

Auch für
Gäste

Gästen bieten wir die Möglichkeit, ein Einzelticket für einen Kurs zu erwerben. Das Gastticket kos- tet 15 Euro/Kurs.