

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 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        | ATH  |
| 12:00 - 13:00 Z4P-Lower Body              | ATH  |
| 15:00 - 16:00 Mama-Fit mit Baby           | KR 4 |
| 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 Bauch Rücken Stretch        | KR 2 |
| Freitag                                   | KR   |
| 07:00 - 08:00 Z4P-Total Body              | ATH  |
| 08:00 - 09:00 Z4P-Upper Body              | ATH  |
| 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 - 11:30 Vinyasa Yoga                | KR 2 |
| 11:00 - 12:00 Langhantel Workout          | KR 3 |
| 11:15 - 12:15 Bauch Beine Po mit Baby     | KR 1 |
| 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 |

| Dienstag                                         | KR   |
|--------------------------------------------------|------|
| 07:00 - 08:00 Z4P-Total Body                     | ATH  |
| 08:00 - 09:00 Z4P-Metabolic Circle               | ATH  |
| 09:00 - 10:00 Pilates                            | KR 2 |
| 09:30 - 10:30 Seniorfit                          | KR 1 |
| 10:00 - 11:00 Rückenworkout                      | KR 3 |
| 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 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 |
| 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  |
| 12:00 - 13:00 Bodyworkout                        | KR 1 |
| 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 Langhantel Workout                 | KR 3 |
| 16:00 - 17:00 Fatburner Step                     | KR 3 |
| 17:00 - 18:00 Fitness Complete                   | KR 3 |
| 18:00 - 19:00 Stretch & Relax                    | KR 1 |
| 18:00 - 19:00 Bodyworkout T-Bow®                 | KR 3 |

FÜR AKTUELLE NEUIGKEITEN FOLGT  
UNS AUF INSTAGRAM: ETV.FITGYM

| Mittwoch                              | KR   |
|---------------------------------------|------|
| 08:00 - 09:00 Z4P-Lower Body          | ATH  |
| 09:00 - 10:00 Z4P-Metabolic Circle    | ATH  |
| 09:15 - 10:15 Rückbildungsgymnastik   | KR 1 |
| 10:00 - 11:00 Rückengymnastik         | KR 2 |
| 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 |
| 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 Pilates II-III          | KR 3 |
| 18:15 - 19:30 Yin Yoga                | KR 1 |
| 19:00 - 20:00 Yoga & Entspannung      | KR 2 |
| 19:00 - 20:00 Fitness Complete        | KR 3 |
| 20:00 - 21:00 Langhantel Workout      | KR 3 |



| 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 Bauch Rücken Stretch  | KR 2 |
| 10:00 - 11:00 Pilates               | KR 2 |
| 10:00 - 11:00 Fitness Light         | KR 3 |
| 10:00 - 11:00 Bauch Beine Po        | KR 4 |
| 10:15 - 11:30 Yin Yoga              | KR 1 |
| 11:00 - 12:00 Rückenworkout         | KR 4 |
| 11:00 - 12:00 Seniorfit             | KR 3 |
| 11:30 - 13:00 Yoga Rücken & Gelenke | KR 1 |
| 12:00 - 13:00 Z4P-Lower Body        | ATH  |
| 18:00 - 19:00 Fitness Complete      | KR 3 |
| 19:00 - 20:30 Fitness-Boxing        | KR 3 |
| 19:00 - 20:00 Bauch Beine Po        | KR 2 |
| 20:00 - 21:00 Z4P-Metabolic Circle  | ATH  |
| 20:00 - 21:00 Pilates               | KR 2 |

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

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

| 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 entnehmt ihr dem ETV-Magazin oder online. |                     |                           |



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 Fitnessformate und spezielle Angebote für 55Plus und SeniorInnen. Ruhigere Kurse wie Rückengymnastik, Yoga oder Pilates runden das Programm ab.

Der modern ausgestattete Athletikraum verfügt über eine multifunktionale Trainingswand und viele Kleingeräte, die sich perfekt eignen, für ein freies oder hochwertiges HIIT-Training sowie unsere beliebten Z4P-Formate in kleinen Gruppen.



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](mailto:etv-hamburg.de)



Locations

Sportzentrum Hoheluft

- KR 1 = Kursraum 1
- KR 2 = Kursraum 2
- KR 3 = Kursraum 3
- KR 4 = Kursraum 4
- ATH = Athletikraum

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  
Januar 2026

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.

MontagGym

|               |                          |         |
|---------------|--------------------------|---------|
| 09:00 - 10:00 | Bauch Rücken Stretch     | Gym I   |
| 09:00 - 10:15 | Fitness Complete         | KH      |
| 09:15 - 10:15 | Fitness Complete 55Plus  | 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 | Rückengymnastik          | 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 | Bodyworkout T-Bow®       | Gym II  |
| 18:00 - 18:30 | Bauch Pur                | KRAFT   |
| 18:00 - 19:00 | Fitness Complete         | KH      |
| 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 - 20:00 | Rückengymnastik          | Gym III |
| 19:00 - 20:00 | Spinning® II-III         | Gym V   |
| 19:00 - 20:00 | Fitness Complete         | KH      |
| 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   |
| 20:30 - 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                |
| 09:30 - 10:30 | Balance & Stabilität Gym V         |
| 10:00 - 11:00 | Seniorfit UH                       |
| 10:00 - 11:00 | Bodyworkout KH                     |
| 10:30 - 11:45 | Svastha Yoga Gym IV                |
| 10:45 - 11:45 | Bauch Rücken Stretch Gym V         |
| 10:30 - 11:30 | Yoga in der Schwangerschaft Gym II |
| 11:00 - 12:00 | 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      |
| 15:15 - 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 | Bauch Beine Po            | Gym II  |
| 18:00 - 19:00 | Pilates                   | KH      |
| 18:00 - 19:00 | Bauch Rücken Stretch      | Gym V   |
| 19:00 - 20:00 | Bodyworkout               | Gym II  |
| 19:00 - 20:00 | Spinning®                 | Gym V   |
| 19:00 - 21:00 | Krafttraining             | KRAFT   |
| 19:00 - 20:00 | Stretch & Relax           | Gym IV  |
| 19:00 - 20:00 | Rückengymnastik           | Gym I   |
| 19:00 - 20:15 | Meditation (Feldenkrais®) | Gym A   |
| 20:00 - 21:00 | Yogilates                 | Gym II  |
| 20:00 - 21:00 | Langhantel Workout II-III | Gym V   |
| 20:00 - 21:30 | Vinyasa Yoga I-II         | Gym III |
| 20:15 - 21:30 | Vinyasa Yoga II-III       | Gym IV  |



| Mittwoch      | Gym                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| 08:30 - 09:45 | Vinyasa Yoga Gym IV                                       |
| 09:00 - 10:00 | Bodyworkout – Outdoor SOFT                                |
| 09:00 - 10:00 | Fitness Light Gym V                                       |
| 09:00 - 10:00 | Rückengymnastik Gym I                                     |
| 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® Gym V                                           |
| 11:30 - 13:00 | Yoga & Entspannung Gym IV                                 |
| 11:45 - 13:15 | Sensomotorisches Training für Babys (5-12 Monate) Gym III |
| 17:15 - 18:45 | Hatha Yoga Gym IV                                         |
| 18:00 - 19:00 | Fitness Complete Gym I                                    |
| 18:00 - 20:00 | MB-Haltungsfit (Morbus Bechterew) KRAFT                   |

|               |                      |         |
|---------------|----------------------|---------|
| 18:00 - 19:00 | Rückengymnastik      | Gym III |
| 18:00 - 19:00 | Pilates              | Gym II  |
| 18:45 - 20:00 | Vinyasa Yoga         | Gym IV  |
| 19:00 - 20:00 | Athletic Workout     | Gym V   |
| 19:00 - 20:00 | Balance & Stabilität | Gym I   |
| 19:00 - 20:00 | Bodyworkout          | Gym II  |
| 20:00 - 21:00 | Faszien Pilates      | Gym III |
| 20:00 - 21:00 | Krafttraining        | KRAFT   |
| 20:00 - 21:15 | Vinyasa Yoga         | Gym IV  |
| 20:00 - 21:00 | BodyART®             | Gym II  |
| 21:00 - 21:30 | Bauch Pur            | KRAFT   |

| 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 | Yoga & Meditation 55Plus Gym III                          |
| 10:30 - 11:30 | Rückengymnastik Gym I                                     |
| 11:00 - 12:00 | Breathwork Gym II                                         |
| 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                                   |
| 17:30 - 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                       |
| 19:00 - 20:30 | 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                                       |
| 19:00 - 20:15 | Vinyasa Yoga Gym IV                                       |
| 19:30 - 20:30 | Spinning® II-III Gym V                                    |
| 20:00 - 21:00 | Rückenworkout Gym I                                       |
| 20:00 - 21:15 | Tai Chi Gym III                                           |
| 21:00 - 22:15 | Vinyasa Yoga Gym IV                                       |



| Freitag       | Gym                                 |
|---------------|-------------------------------------|
| 08:15 - 09:30 | Vinyasa Yoga Gym II                 |
| 09:00 - 10:00 | Bauch Beine Po Gym V                |
| 09:00 - 10:00 | Fitness Complete KH                 |
| 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 - 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 Gym I               |
| 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 - 19:00 | Hatha Yoga Gym IV                   |
| 18:00 - 19:00 | Langhantel Workout Gym V            |
| 18:30 - 19:30 | Pilates Gym III                     |
| 19:15 - 20:15 | Spinning® Gym V                     |
| 19:30 - 20:45 | Vinyasa Yoga Gym IV                 |
| 20:15 - 21:15 | Spinning® – Intro (siehe App) Gym V |

ETV Dance

Alle Tanz-  
angebote des  
ETVs findet ihr  
online.



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

| 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          |
| 12:15 - 13:30 | Vinyasa Yoga Gym IV          |
| 16:00 - 17:00 | Pilates Gym I                |
| 17:00 - 18:15 | Vinyasa Yoga Gym IV          |

Die FitGym bietet  
zusätzlich zum  
normalen Kurs-  
programm auch  
Präventionskurse  
mit Krankenkas-  
senbezuschung  
an. Termine  
und weitere  
Informationen  
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 = Krafraum

Hohe Weide 17a, Gym A = Gymnastik-  
raum A

Kursplan

Kursplan  
Sportzentrum  
Bundesstraße



| Sonntag       | Gym                         |
|---------------|-----------------------------|
| 10:00 - 11:15 | Vinyasa Yoga II-III Gym IV  |
| 10:00 - 11:00 | Fitness Complete KH         |
| 11:00 - 12:00 | Bauch Beine Po KH           |
| 11:15 - 12:15 | Pilates Gym I               |
| 12:00 - 13:30 | Skigymnastik (siehe App) KH |
| 12:15 - 13:15 | Pilates Gym I               |
| 12:30 - 14:00 | Vinyasa Yoga Gym IV         |
| 14:15 - 15:15 | Spinning® 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      |



FÜR AKTUELLE NEUIGKEITEN  
FOLGT UNS AUF INSTAGRAM:  
ETV.FITGYM

LEGENDE

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 kostet  
15 Euro/Kurs.



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,  
Rückenkurse, 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.