

SPORTZENTRUM HOHELUFT

Montag	KR
08:00 - 09:00	Langhantel Workout KR 3
09:00 - 10:00	Fitness Complete KR 2
09:00 - 10:00	Koordination & Gleichgewicht KR 3
09:00 - 10:00	Yogilates KR 1
09:45 - 11:00	Morning Yoga KR 4
10:00 - 11:00	Bauch Beine Po mit Baby KR 2
10:00 - 11:00	Faszien Pilates KR 1
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po KR 3
11:00 - 12:00	Fatburner KR 2
11:00 - 12:00	Seniorfit KR 1
11:00 - 12:00	Z4P Metabolic Circle ATH
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

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 - 11:15	Stretch & Relax 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 - 20:00	Pilates II-III KR 2

FÜR AKTUELLE NEUIGKEITEN FOLGT UNS AUF INSTAGRAM: ETV.FITGYM

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

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 - 13:00	Yogilates KR 1
17:00 - 18:00	Fitness Complete 55Plus KR 3
17:00 - 18:00	Vinyasa Yoga KR 4
18:00 - 19:00	Fatburner – Outdoor DACH
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
18:00 - 19:00	Yogilates KR 2
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. 120 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.

Von Mai bis Ende September finden auf der Dachterrasse verschiedene Outdoor-Kursformate wie Fitness Complete, Pilates oder Rückengymnastik statt.

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



Locations
Sportzentrum Hoheluft

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

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 2026

KURS PROGRAMM ETV-SPORTZENTRUM BUNDESSTRAßE & HOHELUFT



SPORT- ZENTRUM BUNDES- STRAÙE

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

Montag Gym

09:00 - 10:00	Bauch Rücken Stretch	Gym I
09:00 - 10:15	Fitness Complete	KH
09:15 - 10:15	Fitness Complete 55Plus	Gym III
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 – 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 - 20:00	Rückengymnastik	Gym III
19:00 - 20:00	Spinning® II-III	Gym V
19:00 - 20:00	Fitness Complete – Outdoor	SOFT
19:15 - 20:30	Yoga für Sportler:innen	Gym IV
19:30 - 20:30	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
09:30 - 10:30	Fitness Light	Gym IV
10:00 - 11:00	Seniorfit	UH
10:00 - 11:00	Bodyworkout	KH
10:30 - 11:45	Svatha 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	Koordination & Gleichgewicht	Gym III
19:00 - 21:00	Krafttraining	KRAFT
19:00 - 20:00	Spinning®	Gym V
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 - 21:00	Step Aerobic	Gym I
20:00 - 21:30	Faszien Pilates	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 Rücken & Gelenke	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 – Outdoor	SOFT
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 - 20:00	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
08:45 - 09:45	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 - 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

KURSPLAN
Sportzentrum Bundesstraße

ETV Hamburg Sportzentrum 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 Kursprogramm auch Präventionskurse mit Krankenkassenbesuchsantrag 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 = Kraftraum
Hohe Weide 17a, Gym A = Gymnastikraum A



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
11:00 - 12:00	Bauch Beine Po	KH
11:15 - 12:15	Pilates	Gym I
12:15 - 13:15	Pilates	Gym I
12:30 - 14:00	Vinyasa Yoga	Gym IV
14:15 - 15:15	Spinning®	Gym V
15:30 - 16:30	Spinning® Intro (siehe App)	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



Die FitGym im Sportzentrum Bundesstraße

Vielfalt, Kompetenz und Gesundheit kombiniert mit Spaß am Sport. Mit rund 185 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, Rückbildungsgymnastik und gemeinsame Kurse für Eltern und Baby bieten ein kompetentes Training in und nach der Schwangerschaft.

Die Outdoorsaison wird ab Mai auf dem Softballplatz mit verschiedenen Kursformaten eröffnet.

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.

