

# Gym 1, Center Harburg

Stand: 2. Quartal 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Sport für Schwangere &amp; Mamas</b>	<b>Soft Fitness</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Bodyfit gerade KWs</b>
<b>Pilates</b> Susanne S. 10:30	Liane D. 10:00	Anke S. 10:00	Natalie N. 10:00	Liane D. 10:00	Frank H. 10:00 Natalie N. 10:00	Natalie N. 10:00
<b>Gymnastik</b> Susanne S. 11:30	<b>Bodyfit</b>	<b>Energy Dance</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Rücken Power</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>BBRP gerade KWs</b>
	Liane D. 11:00	Anke S. 11:00	Tapasia A. 11:15	Liane D. 11:00 80 Minuten	Frank H. <b>NEU!</b> Natalie N. 11:00	Natalie N. 11:00
					<b>Fit Fight gerade KWs</b>	
					<b>NEU! 06.04.</b> Frank H. 12:00	
						<b>ZUMBA® Fitness</b> Natalia E. 13:00
						<b>Salsation®</b>
	<b>Hatha Yoga für den Rücken</b>				<b>ZUMBA® Fitness</b>	Palima R. 14:00
	Lancelot L. 13:30				Francine D. <b>NEU!</b> 14:30	
<b>Pilates</b> Ekaterina K. <b>NEU!</b> 15:00	<b>Hatha-Yoga 2</b>				<b>BBRP</b>	
Lancelot L. 14:30 80 Minuten					Isabelle J. 15:30	
<b>Vinyasa Flow Yoga</b> Ekaterina K. <b>NEU!</b> 16:00	<b>Soft-Fitness</b>		<b>Kindertanz/Ballet 3-5 Jahre</b>		<b>Fatburner</b>	
Wiebke M. 16:00			Sandra V. 16:00		Isabelle J. 16:30	
<b>Salsa</b> Yair P. 17:00	<b>BBRP</b>	<b>Hip Hop Kids ab 5 Jahren</b>	<b>Kindertanz/Ballet 5-8 Jahre</b>	<b>Step 1</b>		<b>Standard Latein 1</b> Für Paare und Singles
Wiebke M. 17:00	Wiebke M. 17:00	Joel F. 17:00	Sandra V. 17:00	Svenja O. 16:30		Christian H. Katja A. 16:30
<b>ZUMBA® Fitness</b> Yair P. 18:00	<b>Tough Class</b>	<b>Hip Hop</b>	<b>Salsation®</b>	<b>Bodyfit</b>		<b>Standard Latein 2</b> Für Paare
Mustapha B. 18:00	Mustapha B. 18:00	Joel F. 18:00	Nina G. 18:00	Svenja O. 17:30		Christian H. Katja A. 17:30
<b>Power Yoga</b> Raimund S. 19:00 80 Minuten	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Power Yoga</b>		<b>ZUMBA® Fitness</b>		
Mustapha B. 19:00 80 Minuten		Aleksandra Z. 19:00		Leiling W. M. 18:30		
		<b>Yin Yoga</b>				
		Aleksandra Z. 20:00				

Legende: **Keine Angabe:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger\*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; \* Teilnehmer\*Innenzahl ist begrenzt.

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

# Gym 2, Center Harburg

Stand: 2. Quartal 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Hatha Yoga</b> <i>Tapasia A. 10:00</i>	<b>Rücken Power</b>	<b>Qi Gong</b>	<b>Rücken Power</b>		<b>Power Yoga</b>	<b>Vinjasa Flow Yoga</b>
<b>Yin Yoga</b> <i>Tapasia A. 11:00</i>	<i>Katrin B. 10:30</i>	<i>Stefan B. 10:30</i>	<i>Katrin B. 10:30</i>		<i>Raimund S. Liliya J. 10:30</i>	<i>Petra P. 10:30</i>
	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Physio Fitness</b>	<b>Pilates</b>		<b>Hatha Yoga</b>	<b>Yin Yoga</b>
	<i>Katrin B. 11:30</i>	<i>Stefan B. 11:30</i>	<i>Katrin B. 11:30</i>		<i>Raimund S. Liliya J. 11:30</i>	<i>Petra P. 11:30</i>
	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>			<b>Hatha Yoga</b>	<b>Modern Dance Contemporary</b>	
	<i>Katrin B. NEU! 07.05 12:30</i>			<i>Tapasia A. 12:30</i>	<i>Sandra V. 12:30</i>	
				<b>Yin Yoga</b>	<b>Ballet 1</b>	
				<i>Tapasia A. 13:30</i>	<i>Sandra V. 13:30</i>	
					<b>Ballett für Kinder</b> <i>8-11 Jahre</i>	
					<i>NEU! 30.03</i> <i>Sandra V. 14:30</i>	
		<b>Pilates</b>				
		<i>Steffanie S. 15:30</i>				
	<b>Pilates</b>	<b>Yogalates</b>		<b>Selbstverteidigung</b> <i>6-9 Jahre</i>		<b>Kung-Fu</b> <i>Level 1</i>
	<i>Hristina M. NEU! 02.04 16:30</i>	<i>Steffanie S. 16:30</i>		<i>Alexander J. 16:30</i>		<i>Ali H. NEU! 14.04 16:30</i>
<b>Born2Move</b> <i>8-12 Jahre</i>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Deep Work</b>	<b>Energy Dance</b>	<b>Selbstverteidigung</b> <i>10-16 Jahre</i>		<b>Kung-Fu</b> <i>Level 2</i>
<i>Eva S. NEU! 06.05 17:30</i>	<i>Hristina M. NEU! 02.04 17:30</i>	<i>Natalie N. Liane D. 17:30</i>	<i>Anke S. 17:30</i>	<i>Alexander J. 17:30</i>		<i>Ali H. NEU! 14.04 17:30</i>
<b>BBRP</b>	<b>Salsation®</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Selbstverteidigung</b>	<b>Tanzclub</b> <i>Level 1</i>		
<i>Eva S. 18:30</i>	<i>Nina G. 18:30</i>	<i>Leiling W. M. 18:30</i>	<i>Alexander J. 18:30</i>	<i>Michael P. Neu! 03.05 18:30</i>		
	<b>ZUMBA® Fitness</b>			<b>Tanzclub</b> <i>Level 2</i>		
	<i>Celeste C. NEU! 02.04 19:30</i>			<i>Michael P. Neu! 03.05 19:30</i>		

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Legende: **Keine Angabe:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;

**2:** Fortgeschrittene Anfänger\*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;

\* Teilnehmer\*Innenzahl ist begrenzt.