

Gym 1, Center Harburg

Stand: 2. Quartal 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Sport für Schwangere & Mamas	Soft Fitness	Complete Body Workout	Bodyfit <i>gerade KWs</i>
Pilates <i>Susanne S. 10:30</i>	<i>Liane D. 10:00</i>	<i>Anke S. 10:00</i>	<i>Natalie N. 10:00</i>	<i>Liane D. 10:00</i>	<i>Frank H. 10:00</i> <i>Natalie N. 10:00</i>	<i>Natalie N. 10:00</i>
Gymnastik <i>Susanne S. 11:30</i>	Bodyfit	Energy Dance	Hatha Yoga	Rücken Power	Bodyfit	BBRP <i>gerade KWs</i>
	<i>Liane D. 11:00</i>	<i>Anke S. 11:00</i>	<i>Tapasia A. 11:15</i>	<i>Liane D. 11:00</i> <i>80 Minuten</i>	<i>Frank H. 11:00</i> <i>Natalie N. 11:00</i>	<i>Natalie N. 11:00</i>
					Fit Fight <i>gerade KWs</i> <i>NEU! 06.04.</i>	
					<i>Frank H. 12:00</i>	
						ZUMBA® Fitness
						<i>Natalja E. 13:00</i>
					Born2Move <i>5-7 Jahre</i> <i>NEU! 11.05.</i>	
					<i>Francine D. 13:30</i>	Salsation®
	Hatha Yoga für den Rücken					<i>Palima R. 14:00</i>
	<i>Lancelot L. 13:30</i>				<i>Francine D. 14:30</i>	
Pilates <i>Ekaterina K. 15:00</i>	Hatha-Yoga 2				ZUMBA® Fitness	
	<i>Lancelot L. 14:30</i> <i>80 Minuten</i>				<i>Isabelle J. 15:30</i>	
Rücken Balance <i>Ekaterina K. 16:00</i> <i>NEU!</i>	Soft-Fitness		Kindertanz/Ballet <i>3-5 Jahre</i>		BBRP	
	<i>Wiebke M. 16:00</i>		<i>Sandra V. 16:00</i>		<i>Isabelle J. 16:30</i>	
Salsa <i>Yair P. 17:00</i>	BBRP	Hip Hop Kids <i>ab 5 Jahren</i>	Kindertanz/Ballet <i>5-8 Jahre</i>	Step 1		Standard Latein 1 Für Paare und Singles
	<i>Wiebke M. 17:00</i>	<i>Joel F. 17:00</i>	<i>Sandra V. 17:00</i>	<i>Svenja O. 16:30</i>		<i>Christian H. 16:30</i> <i>Katja A. 16:30</i>
ZUMBA® Fitness <i>Yair P. 18:00</i>	Tough Class	Hip Hop	Salsation®	Bodyfit		Standard Latein 2 Für Paare
	<i>Mustapha B. 18:00</i>	<i>Joel F. 18:00</i>	<i>Nina G. 18:00</i>	<i>Svenja O. 17:30</i>		<i>Christian H. 17:30</i> <i>Katja A. 17:30</i>
Power Yoga <i>Raimund S. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	Complete Body Workout	Power Yoga		ZUMBA® Fitness		
	<i>Mustapha B. 19:00</i> <i>80 Minuten</i>	<i>Aleksandra Z. 19:00</i>		<i>Leiling W. M. 18:30</i>		
		Yin Yoga				
		<i>Aleksandra Z. 20:00</i>				

Reguäre 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.

Gym 2, Center Harburg

Stand: 2. Quartal 2024

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