

Gym 1, Center Harburg

Stand: 17.06.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Sport für Schwangere & Mamas	Soft Fitness	Complete Body Workout	Bodyfit
Pilates 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 Eva S. 10:00
Gymnastik Susanne S. 11:30	Bodyfit	Energy Dance	Hatha Yoga	Rücken Power	Bodyfit	BBRP gerade KWs
	Liane D. 11:00	Anke S. 11:00	Tapasia A. 11:15	Liane D. 11:00 80 Minuten	Frank H. 11:00 Natalie N. 11:00	Natalie N. 11:00
					Fit Fight gerade KWs	Salsation® NEU! 07.07. 12:00
					Frank H. 12:00	Palmina R. 12:00
						ZUMBA® Fitness
					Born2Move 5-7 Jahre NEU! Francine D. 13:30	Natalja E. 13:00
					ZUMBA® Fitness Francine D. 14:30	
					BBRP Isabelle J. 15:30	
Pilates Ekaterina K. 15:00					Fatburner Isabelle J. 16:30	
Rücken Balance Ekaterina K. 16:00	Soft-Fitness Wiebke M. 16:00		Kindertanz/Ballet 3-5 Jahre Sandra V. 16:00	Step 1		Standard Latein 1 für Paare und Singles
Salsa Yair P. 17:00	BBRP Wiebke M. 17:00	Hip Hop Kids ab 5 Jahren Joel F. 17:00	Kindertanz/Ballet 5-8 Jahre Sandra V. 17:00	Svenja O. 16:30		Christian H. 16:30 Katja A. 16:30
ZUMBA® Fitness Yair P. 18:00	Tough Class Mustapha B. 18:00	Hip Hop Joel F. 18:00	Salsation® Nina G. 18:00	Svenja O. 17:30		Standard Latein 2 für Paare Christian H. 17:30 Katja A. 17:30
Power Yoga Raimund S. 19:00 80 Minuten	Complete Body Workout Mustapha B. 19:00 80 Minuten	Power Yoga Aleksandra Z. 19:00	Hatha Yoga NEU! 20.06. 19:00 Harald Z. 19:00	Leiling W. M. 18:30		
		Yin Yoga Aleksandra Z. 20:00	Yin Yoga NEU! 20.06. 20:00 Harald Z. 20:00			



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: 28.06.2024

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 <i>Katrin B. 11:30</i>			Hatha Yoga <i>Tapasia A. 12:30</i>	Modern Dance Contemporary <i>Sandra V. 12:30</i>	
	NEU! <i>Katrin B. 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 <i>Sandra V. 14:30</i>	Kung Fu Kids & Teens 6-12 Jahre NEU! <i>Ali H. 15:00</i>
Born2Move 2-3 Jahre, 25 Min. <i>Natalie N. NEU!17.06.16:00</i>		Pilates <i>Steffanie S. 15:30</i>				Kung Fu Level 1 <i>Ali H. 16:00</i>
Born2Move 4-5 Jahre NEU! 17.06 <i>Natalie N. 16:30</i>	Pilates <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 2 <i>Ali H. 17:00</i>
Born2Move 8-12 Jahre NEU! <i>Eva S. 17:30</i>	Rücken Balance <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>		
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! <i>Michael P. 18:30</i>		
Stretch & Relax NEU!01.07. <i>Liliya J. 19:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 19:30</i>			Tanzclub Level 2 NEU! <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.