

# Gym 1, Center Harburg

Stand: 29.08.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Complete Body Workout NEU!</b>	<b>Soft Fitness</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Bodyfit</b>
<b>Pilates</b> Susanne S. 10:30	Liane D. 10:00	Anke S. 10:00	Natalie N. 10:00 80 Minuten	Liane D. 10:00	Frank H. Natalie N. 10:00	Natalie N. Eva S. 10:00
<b>Gymnastik</b> Susanne S. 11:30	Liane D. 11:00	Anke S. 11:00	<b>Hatha Yoga</b> Tapasia A. 11:30	<b>Rücken Power</b> Liane D. 11:00 80 Minuten	<b>Bodyfit</b> Frank H. Natalie N. 11:00	<b>BBRP bis 25.08.</b> Natalie N. 11:00
					<b>Fit Fight gerade KWs</b> Frank H. 12:00	<b>Salsation® NEU!</b> Palmina R. 12:00
						<b>ZUMBA® Fitness</b> Natalija E. 13:00
					<b>Born2Move 5-7 Jahre NEU! Francine D. 13:30</b>	
					<b>ZUMBA® Fitness</b> Francine D. 14:30	
<b>Pilates</b> Ekaterina K. 15:00					<b>BBRP</b> Isabelle J. 15:30	
					<b>Fatburner</b> Isabelle J. 16:30	
<b>Rücken Balance</b> Ekaterina K. 16:00	<b>Soft-Fitness</b> Wiebke M. 16:00		<b>Kindertanz/Ballet 3-5 Jahre</b> Sandra V. 16:00			<b>Standard Latein 1 für Paare und Singles</b> Christian H. Katja A. 16:30
<b>Salsa</b> Yair P. 17:00	<b>BBRP</b> Wiebke M. 17:00	<b>Hip Hop Kids ab 5 Jahren</b> Joel F. 17:00	<b>Kindertanz/Ballet 5-8 Jahre</b> Sandra V. 17:00	<b>Step 1</b> Szilvia A. 17:30		<b>Standard Latein 2 für Paare</b> Christian H. Katja A. 17:30
<b>ZUMBA® Fitness</b> Yair P. 18:00	<b>Tough Class</b> Mustapha B. 18:00	<b>Hip Hop</b> Joel F. 18:00	<b>Salsation®</b> Nina G. 18:00	<b>Bodyfit</b> Szilvia A. 18:30		
<b>Power Yoga</b> Raimund S. 19:00 80 Minuten	<b>Complete Body Workout</b> Mustapha B. 19:00 80 Minuten	<b>Power Yoga</b> Aleksandra Z. 19:00	<b>Hatha Yoga</b> Harald Z. 19:00	<b>ZUMBA® Fitness</b> Leiling W. M. 19:30		
		<b>Yin Yoga</b> Aleksandra Z. 20:00	<b>Yin Yoga</b> Harald Z. 20:00			



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.

# Gym 2, Center Harburg

Stand: 29.08.2024

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>BBRP</b> <b>NEU! ab 06.09.</b>	<b>Power Yoga</b> <i>Raimund S. Liliya J. 10:30</i>	<b>Vinjasa Flow Yoga</b> <i>Petra P. 10:30</i>
<b>Yin Yoga</b> <i>Tapasia A. 11:00</i>	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Katrin B. 10:30</i>	<b>Physio Fitness</b> <i>Stefan B. 10:30</i>	<b>Pilates</b> <i>Katrin B. 10:30</i>	<i>Natalie N. 10:30</i>	<b>Hatha Yoga</b> <i>Raimund S. Liliya J. 11:30</i>	<b>Yin Yoga</b> <i>Petra P. 11:30</i>
	<b>Vinyasa Flow Yoga</b> für Anfänger <i>Katrin B. 12:30</i>			<b>Hatha Yoga</b> <i>Tapasia A. 12:30</i>	<b>Modern Dance Contemporary</b> <i>Sandra V. 12:30</i>	
				<b>Yin Yoga</b> <i>Tapasia A. 13:30</i>	<b>Ballet 1</b> <i>Sandra V. 13:30</i>	
					<b>Ballett für Kinder</b> 8-11 Jahre <i>Sandra V. 14:30</i>	<b>Kung Fu Kids &amp; Teens</b> 6-12 Jahre <i>Ali H. 15:00</i>
<b>Born2Move</b> 2-3 Jahre, 25 Min. <i>Natalie N. 15:30</i>		<b>Pilates</b>				
<b>Born2Move</b> 4-5 Jahre <i>Natalie N. 16:00</i>	<b>Pilates</b>	<b>Yogalates</b> <i>Steffanie S. 15:30</i>		<b>Selbstverteidigung</b> 6-9 Jahre <i>Alexander J. 16:30</i>	<b>Pilates</b> <b>NEU! 21.09.</b> <i>Suzan A. 16:00</i>	<b>Kung Fu</b> Level 1 <i>Ali H. 16:00</i>
	<i>Hristina M. 16:30</i>	<i>Steffanie S. 16:30</i>				<b>Kung Fu</b> Level 2 <i>Ali H. 17:00</i>
<b>Born2Move</b> 8-12 Jahre <i>Eva S. 17:30</i>	<b>Rücken Balance</b> <i>Hristina M. 17:30</i>	<b>Deep Work</b> <i>Natalie N. Liane D. 17:30</i>	<b>Energy Dance</b> <i>Anke S. 17:30</i>	<b>Selbstverteidigung</b> 10-16 Jahre <i>Alexander J. 17:30</i>		
<b>BBRP</b> <i>Eva S. 18:30</i>	<b>SALSATION®</b> <i>Nina G. 18:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Leiling W. M. 18:30</i>	<b>Selbstverteidigung</b> <i>Alexander J. 18:30</i>	<b>Tanzclub</b> Level 1 <i>Michael P. 18:30</i>		
<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Liliya J. 19:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Celeste C. 19:30</i>			<b>Tanzclub</b> Level 2 <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.