

Gym 1, Center Harburg

Stand: 01.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Complete Body Workout NEU!	Soft Fitness	Complete Body Workout	Bodyfit
Pilates Susanne S. 10:30	Liane D. 10:00	Anke S. 10:00	Natalie N. 10:00 <i>80 Minuten</i>	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	Liane D. 11:00	Anke S. 11:00	Hatha Yoga Tapasia A. 11:30	Rücken Power Liane D. 11:00 <i>80 Minuten</i>	Bodyfit Frank H. 11:00 Natalie N. 11:00	
					Fit Fight gerade KWs Frank H. 12:00	Salsation® NEU! Palmina R. 12:00
						ZUMBA® Fitness Natalja E. 13:00
					Born2Move 5-7 Jahre Francine D. 13:30	
					ZUMBA® Fitness Francine D. 14:30	
Pilates Ekaterina K. 15:00					BBRP Isabelle J. 15:30	Kung Fu Kids & Teens 6-12 Jahre Ali H. 15:00
Rücken Balance Ekaterina K. 16:00	Soft-Fitness Wiebke M. 16:00		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre Sandra V. 16:00		Isabelle J. 16:30	
Salsa Yair P. 17:00	BBRP Wiebke M. 17:00	Hip Hop Kids ab 5 Jahren Joel F. 17:00	Kindertanz/Ballett 5-8 Jahre Sandra V. 17:00			Standard Latein 1 für Paare und Singles 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	Step 1 Szilvia A. 17:30		Standard Latein 2 für Paare Christian H. 17:30 Katja A. 17:30
Power Yoga Raimund S. 19:00 <i>80 Minuten</i>	Complete Body Workout Mustapha B. 19:00 <i>80 Minuten</i>	Power Yoga Aleksandra Z. 19:00	Hatha Yoga Harald Z. 19:00	Bodyfit Szilvia A. 18:30		
		Yin Yoga Aleksandra Z. 20:00	Yin Yoga Harald Z. 20:00	Salsation® NEU! Leiling W. M. 19:30		

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: 01.10.2024

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