

# Gym 1, Center Harburg

Stand: 28.10.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Complete Body Workout</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 <i>80 Minuten</i>	Liane D. 10:00	Frank H. 10:00 Natalie N. 10:00	Natalie N. 10:00 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 <i>80 Minuten</i>	<b>Bodyfit</b> Frank H. 11:00 Natalie N. 11:00	
					<b>Fit Fight gerade KWs</b> Frank H. 12:00	<b>Salsation®</b> Palmina R. 12:00
						<b>ZUMBA® Fitness</b> Natalija E. 13:00
					<b>Born2Move 5-7 Jahre</b> Francine D. 13:30	
					<b>ZUMBA® Fitness</b> Francine D. 14:30	
						<b>Kung Fu Kids &amp; Teens 6-12 Jahre</b> Ali H. 15:00
<b>Pilates</b> Ekaterina K. 15:30 <i>80 Minuten</i>	<b>Soft-Fitness</b> Wiebke M. 16:00	<b>Fatburner NEU!</b> Isabelle J. 16:00	<b>Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre</b> Sandra V. 16:00			<b>Standard Latein 1 für Paare und Singles</b> Christian H. 16:00 Katja A. 16:00
<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/Ballett 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. 17:00 Katja A. 17:00
<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>Standard Latein freies Training</b> Christian H. 18:00 Katja A. 18:00
<b>Power Yoga</b> Raimund S. 19:00 <i>80 Minuten</i>	<b>Complete Body Workout</b> Mustapha B. 19:00 <i>80 Minuten</i>	<b>Power Yoga</b> Aleksandra Z. 19:00	<b>Hatha Yoga</b> Harald Z. 19:00	<b>Salsation® NEU!</b> Leiling W. M. 19:30		
		<b>Yin Yoga</b> Aleksandra Z. 20:00	<b>Yin Yoga</b> Harald 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: 28.10.2024

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>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>Natalie N. 10:30</i>	<i>Raimund S. 10:30</i> <i>Lilija 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. 11:30</i> <i>Lilija J. 11:30</i>	<i>Petra P. 11:30</i>
	<b>Vinyasa Flow Yoga für Anfänger</b>			<b>Hatha Yoga</b>	<b>Modern Dance Contemporary</b>	
	<i>Katrin B. 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 8-11 Jahre</b>	
					<i>Sandra V. 14:30</i>	
<b>Born2Move 2-3 Jahre, 25 Min.</b> <i>Natalie N. 15:30</i>		<b>Pilates</b>				
<b>Born2Move 4-5 Jahre</b> <i>Natalie N. 16:00</i>	<b>Pilates</b>	<i>Steffanie S. 15:30</i>		<b>Selbstverteidigung 6-9 Jahre</b>	<b>Pilates NEU!</b>	<b>Kung Fu Level 1</b>
	<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>
<b>Born2Move 8-12 Jahre</b> <i>Eva S. 17:30</i>	<b>Rücken Balance</b>	<b>Deep Work</b>	<b>Energy Dance</b>	<b>Selbstverteidigung 10-16 Jahre</b>		<i>Ali H. 17:00</i>
<i>Hristina M. 17:30</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>		
<b>BBRP</b>	<b>SALSATION®</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Selbstverteidigung</b>			
<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>			
<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>					
<i>Lilija J. 19:30</i>	<i>Celeste C. 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.