

Gym 1, Center Harburg

Stand: 28.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Complete Body Workout	Soft Fitness	Complete Body Workout	Bodyfit
Pilates	Liane D. 10:00	Anke S. 10:00		Liane D. 10:00	Frank H. 10:00 Natalie N. 10:00	Natalie N. 10:00 Eva S. 10:00
Susanne S. 10:30	Bodyfit	Energy Dance	Natalie N. 10:00 80 Minuten	Rücken Power	Bodyfit	
Gymnastik	Liane D. 11:00	Anke S. 11:00	Hatha Yoga		Frank H. 11:00 Natalie N. 11:00	
Susanne S. 11:30			Tapasia A. 11:30	Liane D. 11:00 80 Minuten	Fit Fight gerade KWs	Salsation®
					Frank H. 12:00	Palmina R. 12:00
						ZUMBA® Fitness
					Born2Move 5-7 Jahre	Natalja E. 13:00
					Francine D. 13:30	
					ZUMBA® Fitness	
					Francine D. 14:30	
					Afrobeat NEU!	
					Carina H. 15:30	Kung Fu Kids & Teens 6-12 Jahre
Pilates						Ali H. 15:00
	Soft-Fitness	Fatburner	Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre		Zum-Dance NEU!	Standard Latein 1 für Paare und Singles
Ekaterina K. 15:30 80 Minuten	Wiebke M. 16:00	Isabelle J. 16:00	Sandra V. 16:00	Kindertanz Kreativreise 5-8 Jahre	Carina H. 16:30	Christian H. 16:00 Katja A. 16:00
Salsa	BBRP	Hip Hop Kids ab 5 Jahren	Kindertanz/Ballett 5-8 Jahre	Carina H. 16:30 NEU!		Standard Latein 2 für Paare
Yair P. 17:00	Wiebke M. 17:00	Joel F. 17:00	Sandra V. 17:00	Step 1		Christian H. 17:00 Katja A. 17:00
ZUMBA® Fitness	Tough Class	Hip Hop	Salsation®	Szilvia A. 17:30		Standard Latein freies Training
Yair P. 18:00	Mustapha B. 18:00	Joel F. 18:00	Nina G. 18:00	Bodyfit		Christian H. 18:00 Katja A. 18:00
Power Yoga	Complete Body Workout	Power Yoga	Hatha Yoga	Szilvia A. 18:30		
		Aleksandra Z. 19:00	Harald Z. 19:00	Salsation®		
Raimund S. 19:00 80 Minuten	Mustapha B. 19:00 80 Minuten	Yin Yoga	Yin Yoga	Leiling W. M. 19:30		
		Aleksandra Z. 20:00	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: 28.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Tapasia A. 10:00</i>	Rücken Power	Qi Gong	Rücken Power	BBRP	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 <i>Katrin B. 11:30</i>	Physio Fitness <i>Stefan B. 11:30</i>	Pilates <i>Katrin B. 11:30</i>		Hatha Yoga <i>Raimund S. 11:30</i> <i>Lilija J. 11:30</i>	Yin Yoga <i>Petra P. 11:30</i>
	Vinyasa Flow Yoga für Anfänger <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 <i>Sandra V. 14:30</i>	
Born2Move 2-3 Jahre, 25 Min. <i>Natalie N. 15:30</i>		Pilates				
Born2Move 4-5 Jahre <i>Natalie N. 16:00</i>	Pilates	<i>Steffanie S. 15:30</i>		Selbstverteidigung 6-9 Jahre	Pilates <i>Suzan A. 16:00</i>	Kung Fu Level 1 <i>Ali H. 16:00</i>
	<i>Hristina M. 16:30</i>	<i>Steffanie S. 16:30</i>		<i>Alexander J. 16:30</i>		Kung Fu Level 2 <i>Ali H. 17:00</i>
Born2Move 8-12 Jahre <i>Eva S. 17:30</i>	Rücken Balance <i>Hristina M. 17:30</i>	Bodyfit NEU! <i>Natalie N. 17:30</i> <i>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>Leilinq W. M. 18:30</i>	Selbstverteidigung <i>Alexander J. 18:30</i>	Discofox Lv 1 Paare NEU! ab 03.01. <i>Melanie S. 18:30</i> <i>Ingo W. 18:30</i>		
Stretch & Relax <i>Lilija J. 19:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 19:30</i>			Discofox Lv 2-3 Paare NEU! ab 03.01. <i>Melanie S. 19:30</i> <i>Ingo W. 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.