

Gym 1, Center Harburg

Stand: 10.10.2025

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	Kate N. 10:00	Kate N. 10:00	Liane D. 10:00	Frank H. 10:00	Natalie N. 10:00
Susanne S. 10:30	Bodyfit	Line Dance		Rücken Power	Bodyfit	
Gymnastik	Liane D. 11:00	Kate N. 11:00	Hatha meets Yin-Yoga	Liane D. 11:00	Frank H. 11:00	
Susanne S. 11:30			(mit Meditation & Mantras)	80 Minuten	Fit Fight gerade KWs	Salsation®
			11:30 Tapasia A. 80 Minuten		Frank H. 12:00	Zuzan K. 12:00
						ZUMBA® Fitness
					Born2Move 5-7 Jahre	Natalija E. 13:00
					Francine D. 13:30	
					ZUMBA® Fitness	
					Francine D. 14:30	
						Kung Fu Kids & Teens 6-12 Jahre
Pilates						Ali H. 15:00
Ekaterina K. 15:30	Soft-Fitness		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre			Standard Latein 1 Paare & Singles
	Wiebke M. 16:00		Sandra V. 16:00	Kindertanz Kreativreise 5-8 Jahre		Christian H. 16:00
Afrobeat	BBRP	Hip Hop Kids ab 5 Jahren	Kindertanz/Ballett 5-8 Jahre	Carina H. 16:15		Standard Latein 2 Paare
Carina H. 17:00	Wiebke M. 17:00	Joel F. 17:00	Sandra V. 17:00	Step 1		Christian H. 17:00
ZUMBA® Fitness	Tough Class	Hip Hop	Salsation®	Szilvia A. 17:30		Standard Latein freies Training
Celeste C. 18:00	Mustapha B. 18:00	Joel F. 18:00	Nina G. 18:00	Bodyfit		Christian H. 18:00
Power Yoga Lv 2	Complete Body Workout	Power Yoga	Selbstverteidigung	Szilvia A. 18:30		
19:00	19:00	Aleksandra Z. 19:00	Alexander J. 19:00			
Raimund S. 80 Minuten	Mustapha B. 80 Minuten	Yin Yoga				
		Aleksandra 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: 10.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Tapasia A. 10:00</i>	Rücken Power	Qi Gong	Rücken Power	Kraftfit*	Power Yoga	Vinjasa Flow Yoga
Yin Yoga <i>Tapasia A. 11:00</i>	<i>Katrin B. 10:30</i> Stretch & Relax	<i>Stefan B. 10:30</i> Physio Fitness	<i>Katrin B. 10:30</i> Pilates	<i>Natalie N. 10:15</i>	<i>Raimund S. 10:30</i> <i>Lilija J. 10:30</i> Hatha Yoga	<i>Petra P. 10:30</i> Yin Yoga
Kraftfit* <i>Isabelle J. 12:00</i>	<i>Katrin B. 11:30</i> Kraftfit*	<i>Stefan B. 11:30</i>	<i>Katrin B. 11:30</i>		<i>Raimund S. 11:30</i> <i>Lilija J. 11:30</i> Modern Dance Contemporary	<i>Petra P. 11:30</i> Pilates
	<i>Marina B. 12:30</i>			<i>Tapasia A. 12:30</i> Yin Yoga	<i>Sandra V. 12:30</i> Ballet 1	<i>Suzan A. 12:30</i>
				<i>Tapasia A. 13:30</i>	<i>Sandra V. 13:30</i> Ballett für Kinder <i>8-11 Jahre</i>	
					<i>Sandra V. 14:30</i>	
		Pilates				
Born2Move Spiel & Bewegung <i>4-5 Jahre</i> <i>Natalie N. 16:15</i>		<i>Steffanie S. 15:30</i>				Kung Fu <i>Level 1</i> <i>Ali H. 16:00</i>
BBRP NEU! <i>Natalie N. 17:15</i> <i>Thoya U. 17:15</i>	<i>Hristina M. 16:30</i> Pilates	<i>Steffanie S. 16:30</i> Yogalates	<i>Katrin B. 16:30</i> <i>60 Minuten</i> Vinyasa Flow Yoga <i>für Anfänger</i>	<i>Alexander J. 16:30</i> Selbstverteidigung <i>6-9 Jahre</i>		Kung Fu <i>Level 2</i> <i>Ali H. 17:00</i>
	<i>Hristina M. 17:30</i> Rücken Balance	<i>Lilija J. 17:30</i> Breathwork NEU! ab 15.10.	<i>Katrin B. 17:30</i> Rücken Power	<i>Alexander J. 17:30</i> Selbstverteidigung <i>10-16 Jahre</i>		
	SALSATION® <i>Nina G. 18:30</i>	Kraftfit* <i>Mustapha B. 18:30</i>	Kraftfit* <i>Marina B. 18:30</i>	Discofox Lv 1 <i>Paare</i> <i>Neustart ab Oktober</i> <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>	Kung Fu <i>Ali H. 19:30</i>	HIIT <i>Marina B. 19:30</i>	Discofox Lv 2-3 <i>Paare</i> <i>Neustart ab Oktober</i> <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.