

Gym 1, Center Harburg

Stand: 28.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Complete Body Workout	Soft Fitness		Bodyfit
Pilates Susanne S. 10:30	Liane D. 10:00	Kate N. 10:00	Kate N. 10:00	Liane D. 10:00		Natalie N. 10:00 Kate N.
Gymnastik Susanne S. 11:30	Bodyfit Liane D. 11:00	Line Dance Kate N. 11:00	Pilates NEU! Kate N. 11:00	Rücken Power Liane D. 11:00 80 Minuten		Salsation® Zuzan K. 12:00
						ZUMBA® Fitness Natalija E. 13:00
					Born2Move 5-7 Jahre Francine D. 13:30	
					ZUMBA® Fitness Francine D. 14:30	
						Kung Fu Kids & Teens 6-12 Jahre Ali H. 15:00
Pilates Ekaterina K. 15:30	Soft-Fitness Wiebke M. 16:00		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre Sandra V. 16:00			Standard Latein 1 Paare & Singles Christian H. 16:00 Katja A.
Afrobeat Carina H. 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	Step 1 Pausiert Szilvia A. 17:30		Standard Latein 2 Paare Christian H. 17:00 Katja A.
ZUMBA® Fitness Celeste C. 18:00	Tough Class Mustapha B. 18:00	Hip Hop Joel F. 18:00	Salsation® Nina G. 18:00	Bodyfit Pausiert Szilvia A. 18:30		Standard Latein freies Training Christian H. 18:00 Katja A.
Power Yoga Lv 2 Raimund S. 19:00 80 Minuten	Complete Body Workout Mustapha B. 19:00 80 Minuten	Power Yoga Aleksandra Z. 19:00	Selbstverteidigung Alexander J. 19:00			
		Yin Yoga Aleksandra 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: 28.11.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Tapasia A. 10:00</i>		Qi Gong <i>Stefan B. 10:30</i>		Kraftfit* <i>Natalie N. 10:15</i>	Power Yoga <i>Raimund S. Liliya J. 10:30</i>	Vinjasa Flow Yoga <i>Petra P. 10:30</i>
Yin Yoga <i>Tapasia A. 11:00</i>		Physio Fitness <i>Stefan B. 11:30</i>	Hatha meets Yin-Yoga (mit Meditation & Mantras) <i>11:30 Tapasia A. 80 Minuten</i>		Hatha Yoga <i>Raimund S. Liliya J. 11:30</i>	Yin Yoga <i>Petra P. 11:30</i>
Kraftfit* <i>Isabelle J. 12:00</i>	Pilates NEU! <i>Marina B. 12:00</i>			Hatha Yoga <i>Tapasia A. 12:30</i>	Modern Dance Contemporary <i>Sandra V. 12:30</i>	Pilates <i>Suzan A. 12:30</i>
	Kraftfit* NEU! <i>Marina B. 13:00</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>	
		Pilates <i>Steffanie S. 15:30</i>				Kung Fu Level 1 <i>Ali H. 16:00</i>
Born2Move Spiel & Bewegung 4-5 Jahre <i>Natalie N. 16:15</i>	Pilates <i>Hristina M. 16:30</i>	Yogalates <i>Steffanie S. 16:30</i>		Selbstverteidigung 6-9 Jahre <i>Alexander J. 16:30</i>		Kung Fu Level 2 <i>Ali H. 17:00</i>
BBRP <i>Natalie N. Thoya U. 17:15</i>	Rücken Balance <i>Hristina M. 17:30</i>	Breathwork <i>Liliya J. 17:30</i>	Kraftfit* <i>Marina B. 17:45</i>	Selbstverteidigung 10-16 Jahre <i>Alexander J. 17:30</i>		
Kraftfit* NEU! <i>Marina B. 18:15</i>	SALSATION® <i>Nina G. 18:30</i>	Kraftfit* <i>Mustapha B. 18:30</i>	HIIT <i>Marina B. 18:45 45 Min.</i>	Discofox Lv 1 Paare <i>Melanie S. Ingo W. 18:30</i>		
Stretch & Relax <i>Liliya J. 19:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 19:30</i>	Kung Fu <i>Ali H. 19:30</i>	Dance'n Fitness NEU! ab 04.12. <i>Jonas T. 19:40</i>	Discofox Lv 2-3 Paare <i>Melanie S. 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 mit mittlerer Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.