

Gym 1, Center Harburg

Stand: 26.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Complete Body Workout	Soft Fitness		Bodyfit
Pilates	Liane D. 10:00	Kate N. 10:00	Kate N. 10:00	Liane D. 10:00		Natalie N. 10:00 Kate N. 10:00
N.N. 10:30	Bodyfit	Line Dance	Pilates	Rücken Power		
Gymnastik Ende zu Februar	Liane D. 11:00	Kate N. 11:00	Kate N. 11:00			Salsation® Ende zu Februar
Susanne S. 11:30				Liane D. 11:00 80 Minuten		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						Daria 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	Selbstverteidigung 6-9 Jahre		Christian H. 16:00 Katja A. 16:00
Afrobeat	BBRP	Hip Hop Kids ab 5 Jahren	Kindertanz/Ballett 5-8 Jahre	Alexander J. 16:30		Standard Latein 2 Paare
Carina H. 17:00	Wiebke M. 17:00	Joel F. 17:00	Sandra V. 17:00	Selbstverteidigung 10-16 Jahre		Christian H. 17:00 Katja A. 17:00
ZUMBA® Fitness	Tough Class	Hip Hop	Salsation®	Alexander J. 17:30		Standard Latein freies Training
Celeste C. 18:00	Mustapha B. 18:00	Joel F. 18:00	Nina G. 18:00			Christian H. 18:00 Katja A. 18:00
Power Yoga Lv 2	Complete Body Workout	Power Yoga	Selbstverteidigung			
		Aleksandra Z. 19:00	Alexander J. 19:00			
Raimund S. 19:00 80 Minuten	Mustapha B. 19:00 80 Minuten	Yin Yoga		Pilates NEU! 06.02.		
		Aleksandra Z. 20:00		Suzan A. 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: 26.01.2025

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. Liliija 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 <i>Ende zu Februar</i> <i>11:30</i> <i>Tapasia A. 80 Minuten</i>		Hatha Yoga <i>Raimund S. Liliija J. 11:30</i>	Yin Yoga <i>Petra P. 11:30</i>
Kraftfit* <i>Marina B. 12:00</i>	Pilates <i>Marina B. 12:00</i>			Hatha Yoga <i>Tapasia A. 12:30</i>	Modern Dance Contemporary <i>Sandra V. 12:30</i>	
	Kraftfit* <i>Ende zu Februar</i> <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 <i>8-11 Jahre</i> <i>Sandra V. 14:30</i>	
		Pilates <i>Steffanie S. 15:30</i>				Kung Fu <i>Level 1</i> <i>Ali H. 16:00</i>
Born2Move Spiel & Bewegung <i>4-5 Jahre</i> <i>Natalie N. 16:15</i>	Pilates <i>Hristina M. 16:30</i>	Yogalates <i>Steffanie S. 16:30</i>		Breathwork NEU! <i>Liliija J. 17:00</i>		Kung Fu <i>Level 2</i> <i>Ali H. 17:00</i>
BBRP <i>Natalie N. Thoya U. 17:15</i>	Rücken Balance <i>Hristina M. 17:30</i>	Boxen für Teens <i>12-16 Jahre</i> NEU! <i>Alex J. 17:30</i>	Kraftfit* <i>Marina B. 17:45</i>	Discofox Lv 1 <i>Paare</i> <i>Melanie S. Ingo W. 18:00</i>		
Kraftfit* <i>Marina B. 18:15</i>	SALSATION® <i>Nina G. 18:30</i>	Kraftfit* <i>Mustapha B. 18:30</i>	HIIT <i>18:45</i> <i>Marina B. 45 Min.</i>	Discofox Lv 2-3 <i>Paare</i> <i>Melanie S. Ingo W. 19:00</i>		
Stretch & Relax <i>Liliija J. 19:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 19:30</i>	Kung Fu <i>Ali H. 19:30</i>	Dance'n Fitness <i>Jonas T. 19:40</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.