

# Gym 1, Center Harburg

Stand: 01.05.2026

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>Bodyfit</b>
<b>Pilates</b> <i>N.N.</i> 10:30	<i>Liane D.</i> 10:00	<i>Kate N.</i> 10:00	<i>Kate N.</i> 10:00	<i>Liane D.</i> 10:00		<i>Natalie N.</i> <i>Kate N.</i> 10:00
<b>Stretch &amp; Relax</b> <b>04.05. - 18.05.</b> <i>Regina W.</i> 11:30	<i>Liane D.</i> 11:00	<i>Kate N.</i> 11:00	<i>Kate N.</i> 11:00			
				<i>Liane D.</i> 11:00 80 Minuten		
						<b>ZUMBA® Fitness</b>
					<b>Born2Move</b> 5-7 Jahre <i>Francine D.</i> 13:30	<i>Natalija E.</i> 13:00
					<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Francine D.</i> 14:30	
						<b>Kung Fu Kids &amp; Teens</b> 6-12 Jahre <i>Daria H.</i> 15:00
<b>Pilates</b> <i>Ekaterina K.</i> 15:30	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Hip Hop Kids</b> NEU! 5-8 Jahren	<b>Kindertanz/Ballett</b> 3-5 Jahre			<b>Standard Latein 1</b> Paare & Singles <i>Christian H.</i> <i>Katja A.</i> 16:00
	<i>Wiebke M.</i> 16:00	<i>Joel F.</i> 16:00	<i>Sandra V.</i> 16:00			
<b>Afrobeat</b> <i>Carina H.</i> 17:00	<b>BBRP</b> <i>Wiebke M.</i> 17:00	<b>Hip Hop Kids &amp; Teens</b> NEU! 9-12 Jahre <i>Joel F.</i> 17:00	<b>Kindertanz/Ballett</b> 5-8 Jahre <i>Sandra V.</i> 17:00	<i>Alexander J.</i> 16:30		<b>Standard Latein 2</b> Paare <i>Christian H.</i> <i>Katja A.</i> 17:00
				<b>Selbstverteidigung</b> 6-9 Jahre		
<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Celeste C.</i> 18:00	<b>Tough Class</b> <i>Mustapha B.</i> 18:00	<b>Hip Hop</b> <i>Joel F.</i> 18:00	<b>Salsation®</b> <i>Nina G.</i> 18:00	<i>Alexander J.</i> 17:30		<b>Standard Latein</b> freies Training <i>Christian H.</i> <i>Katja A.</i> 18:00
<b>Power Yoga Lv 2</b> <i>Raimund S.</i> 19:00 80 Minuten	<b>Complete Body Workout</b> <i>Mustapha B.</i> 19:00 80 Minuten	<b>Power Yoga</b> <i>Aleksandra Z.</i> 19:00	<b>Selbstverteidigung</b> <i>Alexander J.</i> 19:00			
		<b>Yin Yoga</b> <i>Aleksandra Z.</i> 20:00		<b>Pilates</b> <i>Suzan A.</i> 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.

Reguäre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

# Gym 2, Center Harburg

Stand: 01.05.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Hatha Yoga</b> <i>Tapasia A. 10:00</i>		<b>Qi Gong</b>		<b>Kraftfit*</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>Vinjasa Flow Yoga</b>
<b>Yin Yoga</b> <i>Tapasia A. 11:00</i>		<i>Stefan B. 10:30</i>		<i>Natalie N. 10:15</i>	<i>Raimund S. 10:30</i> <i>Lilija J. 10:30</i>	<i>Petra P. 10:30</i>
	<b>Pilates</b> <i>Marina B. 12:00</i>	<b>Physio Fitness</b> <i>Stefan B. 11:30</i>			<b>Hatha Yoga</b> <i>Raimund S. 11:30</i> <i>Lilija J. 11:30</i>	<b>Yin Yoga</b> <i>Petra P. 11:30</i>
<b>Kraftfit*</b> <i>Isabelle J. 13:15</i>				<i>Tapasia A. 12:30</i>	<b>Modern Dance Contemporary</b> <i>Sandra V. 12:30</i>	
				<b>Yin Yoga</b> <i>Tapasia A. 13:30</i>	<b>Ballet 1</b> <i>Sandra V. 13:30</i>	
					<b>Ballett für Kinder</b> <i>8-11 Jahre</i> <i>Sandra V. 14:30</i>	
		<b>Pilates</b>				
<b>Born2Move</b> Spiel & Bewegung <i>4-5 Jahre</i> <i>Natalie N. 16:15</i>		<i>Steffanie S. 15:30</i>				<b>Kung Fu</b> <i>Level 1</i> <i>Ali H. 16:00</i>
<b>BBRP</b> <i>Natalie N. 17:15</i> <i>Thoya U. 17:15</i>	<b>Pilates</b> <i>Hristina M. 16:30</i>	<b>Yogalates</b> <i>Steffanie S. 16:30</i>		<b>Breathwork</b> <i>Lilija J. 17:00</i>		<b>Kung Fu</b> <i>Level 2</i> <i>Ali H. 17:00</i>
<b>Kraftfit*</b> <i>Marina B. 18:15</i>	<b>Rücken Balance</b> <i>Hristina M. 17:30</i>	<b>Boxen für Teens</b> <i>12-16 Jahre</i> <i>Alex J. 17:30</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Marina B. 17:45</i>	<b>Discofox Lv 1</b> <i>Paare</i> <i>Melanie S. 18:00</i> <i>Ingo W. 18:00</i>		
	<b>SALSATION®</b> <i>Nina G. 18:30</i>	<b>Kraftfit*</b> <i>Mustapha B. 18:30</i>	<b>HIIT</b> <i>Marina B. 18:45</i> <i>45 Min.</i>	<b>Discofox Lv 2-3</b> <i>Paare</i> <i>Melanie S. 19:00</i> <i>Ingo W. 19:00</i>		
<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Lilija J. 19:30</i>	<b>ZUMBA® Fitness</b> <i>Celeste C. 19:30</i>		<b>Dance'n Fitness</b> <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 mittlerer Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;  
 \* Teilnehmer\*Innenzahl ist begrenzt.