

Gym 1, Center Harburg

Stand: 19.05.2026

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

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: 19.05.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Tapasia A. 10:00</i>		Qi Gong		Kraftfit*	Power Yoga	Vinjasa Flow Yoga
Yin Yoga <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>
	Pilates <i>Marina B. 12:00</i>	Physio Fitness <i>Stefan 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>
Kraftfit* <i>Isabelle J. 13:15</i>				<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 <i>8-11 Jahre</i> <i>Sandra V. 14:30</i>	
		Pilates				
Born2Move Spiel & Bewegung 4-5 Jahre <i>Natalie N. 16:15</i>		<i>Steffanie S. 15:30</i>				Kung Fu Level 1 <i>Ali H. 16:00</i>
BBRP <i>Natalie N. 17:15</i> <i>Thoya U. 17:15</i>	Pilates <i>Hristina M. 16:30</i>	Yogalates <i>Steffanie S. 16:30</i>		Breathwork <i>Lilija J. 17:00</i>		Kung Fu Level 2 <i>Ali H. 17:00</i>
	Rücken Balance	Boxen für Teens 12-16 Jahre	Kraftfit*			
	<i>Hristina M. 17:30</i>	<i>Alex J. 17:30</i>	<i>Marina B. 17:45</i>	Discofox Lv 1 Paare		
	SALSATION® <i>Marina B. 18:15</i>	Kraftfit*	HIIT <i>18:45</i> <i>Marina B. 45 Min.</i>	<i>Melanie S. 18:00</i> <i>Ingo W. 18:00</i>		
	<i>Nina G. 18:30</i>	<i>Mustapha B. 18:30</i>		Discofox Lv 2-3 Paare		
Stretch & Relax <i>Lilija J. 19:30</i>	ZUMBA® Fitness <i>Celeste C. 19:30</i>		Dance'n Fitness <i>Jonas T. 19:40</i>	<i>Melanie S. 19:00</i> <i>Ingo W. 19:00</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 mittleer Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.