

Gym 1, Center Harburg

Stand: 01.07.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Complete Body Workout	Soft Fitness		Bodyfit
Pilates Ekaterina K. 10:30	Regina W. 10:00	Kate N. 10:00	Kate N. 10:00	Imke M. 10:00		Natalie N. 10:00 Kate N.
Stretch & Relax Regina W. 11:30	Stretch & Relax	Line Dance	Pilates	Rücken Power		
	Regina W. 11:00	Kate N. 11:00	Kate N. 11:00			
				Imke M. 11:00 80 Minuten		
						ZUMBA® Fitness Natalia E. 13:00
					Born2Move 5-7 Jahre Francine D. 13:30	
					ZUMBA® Fitness	
					Francine D. 14:30	
						Kung Fu Kids & Teens 6-12 Jahre Daria H. 15:00
Pilates Ekaterina K. 15:30	Soft-Fitness	Hip Hop Kids 5-8 Jahren				Standard Latein 1 Paare & Singles Christian H. 16:00 Katja A.
	Wiebke M. 16:00	Joel F. 16:00		Selbstverteidigung 6-9 Jahre Alexander J. 16:30		
Afrobeat Carina H. 17:00	BBRP Wiebke M. 17:00	Hip Hop Kids & Teens 9-12 Jahre Joel F. 17:00		Selbstverteidigung 10-16 Jahre Alexander J. 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			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		Pilates 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: 01.07.2026

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 Yoga <i>Raimund S. Liliija J. 11:30</i>	Yin Yoga <i>Petra P. 11:30</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>Isabelle J. 13:15</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>	Kindertanz/Ballett <i>3-5 Jahre</i> <i>Sandra V. 15:45</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>	Kindertanz/Ballett <i>3-5 Jahre</i> <i>Sandra V. 16:45</i>	Breathwork <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> <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>Marina B. 18:45</i> <i>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>		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 mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

