

Gym 1, Center Harburg

Stand: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness	Rücken Balance	Complete Body Workout	Soft Fitness		Bodyfit
Pilates	Regina W. 10:00	Kate N. 10:00	Julie M. 10:00	Imke M. 10:00		Natalie N. 10:00 Kate N. 10:00
Ekaterina K. 10:30	Stretch & Relax	Line Dance	Pilates	Rücken Power		
Stretch & Relax	Regina W. 11:00	Kate N. 11:00	Julie M. 11:00			
Regina W. 11:30				Imke M. 11:00 80 Minuten		
						ZUMBA® Fitness
					Born2Move 5-7 Jahre	Natalia 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					Standard Latein 1 Paare & Singles
	Wiebke M. 16:00			Selbstverteidigung 6-9 Jahre		Christian H. 16:00 Katja A. 16:00
Afrobeat	BBRP	Kindertanz Ab 5 Jahre		Alexander J. 16:30		Standard Latein 2 Paare
Carina H. 17:00	Wiebke M. 17:00	Hanna H. 17:00		Selbstverteidigung 10-16 Jahre		Christian H. 17:00 Katja A. 17:00
ZUMBA® Fitness	Tough Class		Salsation®	Alexander J. 17:30		Standard Latein freies Training
Celeste C. 18:00	Mustapha B. 18:00		Nina G. 18:00			Christian H. 18:00 Katja A. 18:00
Power Yoga Lv 2	Complete Body Workout	Power Yoga	Selbstverteidigung			
19:00	19:00	Aleksandra Z. 19:00	Alexander J. 19:00			
Raimund S. 80 Minuten	Mustapha B. 80 Minuten	Yin Yoga	Pilates			
		Aleksandra Z. 20:00	Suzan A. 20:00			

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.

Gym 2, Center Harburg

Stand: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga						
Tapasia A. 10:00		Qi Gong			Power Yoga	Vinjas Flow Yoga
Yin Yoga		Stefan B. 10:30			Raimund S. 10:30 Lilija J. 10:30	Petra P. 10:30
Tapasia A. 11:00		Physio Fitness		Kraftfit*	Hatha Yoga	Yin Yoga
	Pilates	Stefan B. 11:30		Natalie N. 11:30	Raimund S. 11:30 Lilija J. 11:30	Petra P. 11:30
	Marina B. 12:00			Hatha Yoga	Modern Dance Contemporary	
Kraftfit*				Tapasia A. 12:30	Sandra V. 12:30	
Isabelle J. 13:15				Yin Yoga	Ballet 1	
				Tapasia A. 13:30	Sandra V. 13:30	
					Ballett für Kinder 8-11 Jahre	
					Sandra V. 14:30	
		Pilates	Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre			
Born2Move Spiel & Bewegung 4-5 Jahre		Steffanie S. 15:30	Sandra V. 15:45			Kung Fu Level 1
Natalie N. 16:15	Pilates	Yogalates	Kindertanz/Ballett 5-8 Jahre			Ali H. 16:00
BBRP	Hristina M. 16:30	Steffanie S. 16:30	Sandra V. 16:45	Breathwork		Kung Fu Level 2
Natalie N. 17:15 Thoya U. 17:15	Rücken Balance	Boxen für Teens 12-16 Jahre	Kraftfit*	Lilija J. 17:00		Ali H. 17:00
Kraftfit*	Hristina M. 17:30	Alex J. 17:30	Marina B. 17:45	Discofox Lv 1 Paare		
Marina B. 18:15	SALSATION®	Kraftfit*	HIIT	Melanie S. 18:00 Ingo W. 18:00		
	Nina G. 18:30	Mustapha B. 18:30	Marina B. 18:45 45 Min.	Discofox Lv 2-3 Paare		
Stretch & Relax	ZUMBA® Fitness		Dance'n Fitness	Melanie S. 19:00 Ingo W. 19:00		
Lilija J. 19:30	Celeste C. 19:30		Jonas T. 19:40			

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.