Gym 1, Center Harburg

Stand: 01.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Soft-Fitness *Iryna K.* *10:00*	**Rücken Balance** *Kate N.* *10:00*	**Complete Body Workout** *Julie M.* *10:00*	**Soft Fitness** *Imke M.* *10:00*		**Bodyfit** *Natalie N.* *Kate N.* *10:00*
Pilates *Ekaterina K.* *10:30*	**Stretch & Relax** *Iryna K.* *11:00*	**Line Dance** *Kate N.* *11:00*	**Pilates** *Julie M.* *11:00*	**Rücken Power** *Imke M.* *11:00*		
Soft Fitness *Ekaterina K.* *11:30*						**ZUMBA® Fitness** *Natalja 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*
			Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre *Sandra V.* *15:45*			
	Soft-Fitness *Wiebke M.* *16:00*		**Kindertanz/Ballett** 5-8 Jahre *Sandra V.* *16:45*	**Selbstverteidigung** 6-9 Jahre *Alexander J.* *16:30*		**Standard Latein 1** Paare & Singles *Christian H.* *Katja A.* *16:00*
Afrobeat *Carina H.* *17:00*	**BBRP** *Wiebke M.* *17:00*	**Dance4Kids** Ab 5 Jahre *Hanna H.* *17:00*		**Selbstverteidigung** 10-16 Jahre *Alexander J.* *17:30*		**Standard Latein 2** Paare *Christian H.* *Katja A.* *17:00*
ZUMBA® Fitness *Celeste C.* *18:00*	**Tough Class** *Mustapha B.* *18:00*	**Hip Hop** *Lisa M.* *18:00*	**Selbsverteidigung** Solidaritäts-Kurs *Alexander J.* *18:00*			**Standard Latein** freies Training *Christian H.* *Katja A.* *18:00*
Power Yoga Level 2 *19:00* *Raimund S.* *80 Minuten*	**Complete Body Workout** *19:00* *Mustapha B.* *80 Minuten*	**Power Yoga** *Aleksandra Z.* *19:00*	**Salsation®** *Nina G.* *19:00*			
		Yin Yoga *Aleksandra Z.* *20:00*	**Pilates** *Suzan A.* *20:00*			

Reguäre 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: 01.11.2026

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

Reguäre 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.