

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	Hatha Yoga	Soft Fitness	Rücken Balance	BBRP	Step Fatburner	Complete Body Workout	Complete Body Workout	10:00
11:00	Anastasia S. 10:00	Liane D. 10:00	Anke Sch. 10:00	Szilvia A. 10:00	Yvonne S. 10:00	Frank H. / Natalie N. 10:00	Wiebke M. / Natalie N. 10:00	11:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:10	Yin Yoga	Bodyfit	Energy Dance	Step Fatburner	Complete Body Workout	Fatburner	Bodyfit	11:10
12:10	Anastasia S. 11:10	Liane D. 11:10	Anke Sch. 11:10	Szilvia A. 11:10	Yvonne S. 11:10	Frank H. / Natalie N. 11:10	Wiebke M. / Natalie N. 11:10	12:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:20						Fit Fight Basic & Technik		12:20
13:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	Frank H. / N.N. 12:20	12:20	13:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:30								13:30
14:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	14:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:40							Selbstverteidigung für Frauen	14:40
15:40	14:40	14:40	14:40	14:40	14:40	14:40	Doro S. / Michael T. 14:40	15:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50		Soft-Fitness		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre			Taekwondo	15:50
16:50	15:50	Wiebke M. 15:50	15:50	Sandra V. 15:50	15:50		Doro S. / Michael T. 15:50	16:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Specials	Hygienezeit	
17:00	Zum-Dance for Kids	BBRP	Hip Hop Kids	Kindertanz/Ballett 5-8 Jahre	Step Fatburner			
18:00	Yair P. 17:00	Wiebke M. 17:00	Joel F. 17:00	Sandra V. 17:00	Svenja O. 17:00			18:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:10	ZUMBA® Fitness	Tough Class	Hip Hop	deepWork	Bodyfit			18:10
19:10	Yair P. 18:10	Mustapha B. 18:10	Joel F. 18:10	Natalie N. 18:10	Svenja O. 18:10	18:10	18:10	19:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:20	Power Yoga	Complete Body Workout	Power Yoga	Bodyfit	Salsa Dance			19:20
20:20	Lucia S. 19:20	Mustapha B. 19:20	Aleksandra Z. 19:20	Natalie N. 19:20	Leiling W. M. 19:20	19:20	19:20	20:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:30			Yin Yoga		ZUMBA® Fitness	Gym 1		20:30
21:30		20:30	Aleksandra Z. 20:30	20:30	Leiling W. M. 20:30		20:30	21:30

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Harburg

Stand 17.05.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene

1 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

2 Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse

3 Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse

***** Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	Pilates		Qi Gong	Rücken Balance	Soft Fitness	Power Yoga	Vinyasa Flow Yoga	10:30
11:30	Susanne S. 10:30	10:30	Stefan B. 10:30	Taruna S. 10:30	Liane D. 10:30	Raimund S./ Lilija J. 10:30	Petra P. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40	Gymnastik		Physio Fitness	Yin-Yoga	Rücken Power	Hatha Yoga	Yin Yoga	11:40
12:40	Susanne S. 11:40	11:40	Stefan B. 11:40	Taruna S. 11:40	Liane D. 11:40	Raimund S./ Lilija J. 11:40	Petra P. 11:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50						Modern Dance 1	Zumba® Fitness	12:50
13:50	12:50	12:50	12:50	12:50	12:50	Sandra V. 12:50	Natalja E. 12:50	13:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00					BBRP	Ballet 1		14:00
15:00	14:00	14:00	14:00	14:00	Natalie N. 14:00	Sandra V. 14:00	14:00	15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:10			Pilates		Cardiobic			15:10
16:10		15:10	Steffanie S. 15:10	15:10	Natalie N. 15:10	15:10	15:10	16:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:20			Stretch & Relax		Selbstverteidigung 6-9 Jahre		Standard Latein 1	16:20
17:20		16:20	Steffanie S. 16:20	16:20	Alexander J. 16:20	16:20	Christian H./ Katja A. 16:20	17:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:30				Energy Dance	Selbstverteidigung 10-16 Jahre		Standard Latein 2	17:30
18:30	17:30	17:30	Anke Sch. 17:30	17:30	Alexander J. 17:30	17:30	Christian H./ Katja A. 17:30	18:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:40	BBRP	Ballett 2	ZUMBA® Fitness	Selbstverteidigung	Standard Latein 1		Tango Argentino 1	18:40
19:40	Svenja O. 18:40	Sandra V. 18:40	Leiling W.M. 18:40	Alexander J. 18:40	Wilhelm S. 18:40	18:40	Wilhelm S. 18:40	19:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50	Step Fatburner	NIA	Fatburner		Discofox 1			19:50
20:50	Svenja O. 19:50	Laura A. 19:50	Mihaela K. 19:50	19:50	Wilhelm S. 19:50	19:50	19:50	20:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:00						Gym 2		21:00
22:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		21:00	22:00

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Harburg

Stand 17.05.2022

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 1** Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 2** Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- * Teilnehmerzahl ist begrenzt