

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Soft-Fitness</b>	<b>Rücken Balance</b>		<b>Step Fatburner</b>	<b>CBW</b>	<b>Body Fit</b>	10:00
11:00	Anastasia S. 10:00	Liane D 10:00	Anke Sch. 10:00	10:00	Yvonne S. 10:00	Frank H. Natalie N 10:00	Natalie N Ksenia T 10:00	11:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
11:10	<b>Yin Yoga</b>	<b>Bodyfit</b>	<b>Energy Dance</b>		<b>Complete Body Workout</b>	<b>Fatburner</b>	<b>BBRP</b>	11:10
12:10	Anastasia S. 11:10	Liane D 11:10	Anke Sch. 11:10	11:10	Yvonne S. 11:10	Frank H. Natalie N 11:10	Natalie N Ksenia T 11:10	12:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
12:20						<b>Fit Fight</b> 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
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
13:30				<b>Hatha Yoga</b>				13:30
14:30	13:30	13:30	13:30	Tapasia A. 13:30	13:30	13:30	13:30	14:30
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
14:40								14:40
15:40	14:40	14:40	14:40	14:40	14:40	14:40	15:10	15:40
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
15:50		<b>Soft-Fitness</b>		<b>Kindertanz/Ballett</b> 3-5 Jahre				15:50
16:50	15:50	Wiebke M. 15:50	15:50	Sandra V. 15:50	15:50		15:50	16:50
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Specials</b>	<b>Hygienezeit</b>	
17:00	<b>Zum-Dance</b> for Kids ab 5 Jahre	<b>BBRP</b>	<b>Hip Hop Kids</b>	<b>Kindertanz/Ballett</b> 5-8 Jahre	<b>Step Fatburner</b>			
18:00	Yair P. 17:00	Wiebke M. 17:00	Joel F. 17:00	Sandra V. 17:00	Svenja O. 17:00		17:00	18:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
18:10	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Tough Class</b>	<b>Hip Hop</b>	<b>Salsation®</b>	<b>Bodyfit</b>			18:10
19:10	Yair P. 18:10	Mustapha B. 18:10	Joel F. 18:10	Leiling W.M 18:10	Svenja O. 18:10	18:10	18:10	19:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
19:20	<b>Power Yoga (90 Min.)</b>	<b>Complete Body Workout</b>	<b>Power Yoga</b>		<b>Salsa Dance</b>			19:20
20:20	Raimund S. 19:20	Mustapha B. 19:20	Aleksandra Z. 19:20	19:20	Leiling W. M. 19:20	19:20	19:20	20:20
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
20:30			<b>Yin Yoga</b>		<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Gym 1</b>		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 1. Quartal 2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	<b>Pilates</b>		<b>Qi Gong</b>		<b>Soft Fitness</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	10:30
11:30	Susanne S. 10:30		Stefan B. 10:30		Liane D. 10:30	Raimund / Lilija. 10:30	Petra P 10:30	11:30
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
11:40	<b>Gymnastik</b>		<b>Physio Fitness</b>		<b>Rücken Power</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Yin Yoga</b>	11:40
12:40	Susanne S. 11:40		Stefan B. 11:40		Liane D. 11:40	Raimund / Lilija. 11:40	Petra P 11:40	12:40
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
12:50					<b>Yin Yoga</b>	<b>Modern Dance 1</b>	<b>Zumba@Fitness</b>	12:50
13:50	12:50	12:50	12:50	12:50	Tapasia A. 12:50	Sandra V. 12:50	Natalja E. 12:50	13:50
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
14:00			<b>Hatha Yoga</b>		<b>Hatha Yoga</b>	<b>Ballet 1</b>		14:00
15:00	14:00	14:00	Tapasia A. 14:00	14:00	Tapasia A. 14:00	Sandra V. 14:00	14:00	15:00
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
15:10			<b>Pilates</b>					15:10
16:10	15:10	15:10	Steffanie S. 15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	16:10
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
16:20		<b>Yin Yoga</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>		<b>Selbstverteidigung</b> 6-9 Jahre		<b>Standard Latein 1</b>	16:20
17:20	16:20	Lilija J 16:20	Steffanie S. 16:20	16:20	Alexander J. 16:20	16:20	Christian H./ Katia A. 16:20	17:20
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
17:30		<b>Stretch &amp; Relax</b>		<b>Energy Dance</b>	<b>Selbstverteidigung</b> 10-16 Jahre		<b>Standard Latein 2</b>	17:30
18:30	17:30	Lilija J 17:30	17:30	Anke Sch. 17:30	Alexander J. 17:30	17:30	Christian H./ Katia A. 17:30	18:30
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
18:40	<b>BBRP</b>	<b>Ballett 2</b>	<b>ZUMBA® Fitness</b>	<b>Selbstverteidigung</b>	<b>Standard Latein 1</b>		<b>Tango Argentino 1</b>	18:40
19:40	Szlivia A. 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
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
19:50	<b>Step Fatburner</b>	<b>NIA</b>	<b>Fatburner</b>		<b>Discofox 1</b>			19:50
20:50	Szlivia A. 19:50	Laura A. 19:50	Mihaela K. 19:50	19:50	Wilhelm S. 19:50	19:50	19:50	20:50
	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	<b>Hygienezeit</b>	
21:00						<b>Gym 2</b>		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 1. Quartal 2023

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