

# Feiertagskursplan

## \*Holsteinischer Kamp\*

Liebe Mitglieder,  
an Pfingstmontag, den **29.05.2023** finden folgende Kurse für euch statt:

| <b>Uhrzeit</b> | <b>Kurs</b>      | <b>Trainer*in</b> | <b>Gym</b> |
|----------------|------------------|-------------------|------------|
| 10:00          | Physio Fitness   | Erma W.           | 1          |
| 10:15          | deepWORK™        | Steffi G.         | 4          |
| 10:30          | Hatha Yoga       | Janina S.         | 2          |
| 11:00          | Best Age Fitness | Erma W.           | 1          |
| 11:15          | CBW              | Steffi G.         | 4          |
| 11:30          | Yin Yoga         | Janina S.         | 2          |
| 15:30          | Rücken Balance   | Petra T.          | 1          |
| 16:30          | Pilates          | Sabine J.         | 2          |
| 16:30          | Qi Gong          | Petra T.          | Outdoor    |
| 16:45          | BBRP             | Claudia M.-F.     | 4          |
| 17:15          | CBW              | Sabine Sch.       | 3          |
| 17:30          | Urban Workout    | Gabriele P.       | Outdoor    |
| 17:45          | Fit Fight        | Claudia M.-F.     | 4          |
| 18:15          | Step 3           | Sabine Sch.       | 3          |
| 18:45          | Salsation®       | Nina G.           | 4          |

Wir wünschen euch viel Spaß dabei

Euer **sportspaß** -Team