

Kurse vom Berliner Tor im Center HoKa

Liebe Mitglieder,

aufgrund der Sanierungsmaßnahmen im Center werden für einige Zeit bestimmte Kurse vom Berliner Tor bei uns am Holsteinischen Kamp stattfinden. Die Kurse sind im Kursplan farblich markiert.

Hier die Kurse in der Übersicht:

Mittwoch

10:30 Uhr	Hatha Yoga (80 Min.)	Taruna S.	Gym 2
------------------	-----------------------------	------------------	--------------

Freitag

18:00 Uhr	Bauchtanz	Regina W.	Gym 2
19:00 Uhr	Ballett 2	Katrin P.B.	Gym 1
20:00 Uhr	Jazz Dance II	Katrin P.B.	Gym 1

Wir hoffen, dass euch die neuen Kurse gefallen!

Euer sportspaß-Team

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 19. April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga			
Physio Fitness <i>Erma W. 10:00</i>	Best Age Fitness <i>Eva B. 10:00</i>	Mama Fitness <i>Leslie H. 10:00</i>	<i>Nadine V. 09:00 80 Minuten</i>			deepWORK™ <i>Mareike W. 10:00</i>
Best Age Fitness <i>Erma W. 11:00</i>	Rücken Power <i>Eva B. 11:00</i>	Yin Yoga <i>Leslie H. 11:00</i>	Rücken Balance <i>Martina Ke. 11:00</i>	BBRP <i>Sabine Sa. 11:00</i>	Bodyfit <i>Sabine Schö. 10:30</i>	Bodyfit <i>Mareike W. 11:00</i>
Rücken Balance <i>Martina Ke. 12:00</i>				Best Age Fitness <i>Sabine Sa. 12:00</i>	Step 3 <i>Sabine Schö. 11:45</i>	Qi Gong <i>Thu-Cuc 12:00</i>
					Vinyasa Flow Yoga <i>Lucia S. / Sabine R. 13:00 80 Minuten</i>	Salsation® <i>Ksenia T. 13:00</i>
	BBRP <i>Sabine Schu. 15:00</i>	Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Saskia v. D. 14:00</i>		Tough Class <i>Sabine Schu. 15:00</i>		
	Tough Class <i>Sabine Schu. 16:00</i>		Stretch & Relax <i>Katrin B. 16:00</i>	Complete Body Workout <i>Sabine Schu. 16:00</i>		Tango Argentino 1 für Singles & Paare <i>Martin F. 16:15 80 Minuten</i>
Qi Gong <i>Petra T. 16:15 80 Minuten</i>	Pilates <i>Mareike W. 17:00</i>	Soft Fitness <i>Claudia S. 17:00</i>	Rücken Balance <i>Katrin B. 17:00</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 17:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Kirsten C. / Petra M. 17:00</i>	
NIA <i>Christiane G. 17:45 80 Minuten</i>	deepWORK™ <i>Mareike W. 18:00</i>	Rücken Balance <i>Claudia S. 18:00</i>	Step 2 <i>Cindy W. 18:00</i>	FASZIO <i>Juliane K. 18:00</i>	Yin Yoga <i>Kirsten C. / Petra M. 18:00</i>	Pilates <i>Ofelia R. 17:45</i>
Pilates <i>Maren K. 19:15</i>	Discofox 1 <i>Claudia K. & Torsten K. 19:00</i>	Pilates <i>Katja P. 19:00</i>	Fit Fight Basic / Technik <i>Cindy W. 19:00</i>	Ballett 2 <i>Katrin P.-B. 19:00</i>		Ballett für Erwachsene <i>Ofelia R. 18:45 80 Minuten</i>
Vinyasa Flow Yoga <i>Maren K. 20:15 80 Minuten</i>	Discofox 2-3 <i>Claudia K. & Torsten K. 20:00</i>	Yogalates <i>Katja P. 20:00</i>		Jazz Dance II <i>Katrin P.-B. 20:00</i>		

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*Innenanzahl begrenzt

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 19. April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Janina S. 09:30</i>	Pilates <i>Ofelia R. 09:30</i>					
Yin Yoga <i>Janina S. 10:30</i>	Hatha Yoga <i>Petra T. 10:30</i>	Hatha Yoga <i>Taruna S. 10:30 80 Minuten</i>	Babys in Bewegung <i>3-18 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 10:30</i>	Cardiorobic <i>Katrin N. 10:15</i>	Fortbildung	Fortbildung
	FASZIO <i>Petra T. 11:30</i>		Abenteuer Bewegung <i>10-24 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 11:30</i>	Fatburner <i>Katrin N. 11:15</i>		
				Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W. 12:30</i>	Fortbildung	Fortbildung
				Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W. 13:30</i>		
	Babys in Bewegung <i>3-12 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 14:15</i>	Kundalini Yoga <i>Beate B. 14:30</i>		Kindertanz/Rhythmik <i>3-5 Jahre</i> <i>Anna G. 15:00</i>	Fortbildung	Fortbildung
Yoga für Kinder <i>3-5 Jahre</i> <i>Sylvia N. 15:30</i>	Abenteuer Bewegung <i>1-2 Jahre</i> <i>Anna-Julia S. 15:15</i>	Yin Yoga <i>Beate B. 15:30</i>		Kindertanz/Rhythmik <i>5-8 Jahre</i> <i>Anna G. 16:00</i>		
Pilates <i>Christine B. 16:30</i>	Abenteuer Bewegung <i>2-3 Jahre</i> <i>Anna-Julia S. 16:15</i>	Abenteuer Bewegung <i>3-6 Jahre</i> <i>Anna G. 16:30</i>	Feldenkrais <i>Rola E. 16:30</i>		Fortbildung	Fortbildung
Rücken Balance <i>Sabrina K. 17:30</i>	Complete Body Workout <i>Jessica O. 17:15</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Sabine R. 17:30</i>	Line Dance <i>Liane G. 17:30</i>	Bauchtanz <i>Regina W. 18:00</i>		
Rücken Power <i>Sabrina K. 18:30</i>	Rücken Power <i>Jessica O. 18:15</i>	Cardiorobic 2 <i>Katrin N. 18:30</i>	NIA <i>Heike S. 18:30 80 Minuten</i>		Disco Fox Special + freies Üben Level 2-3 (180 Min.) Ab 24.02.2024 !Immer am letzten Samstag des Monats! <i>Claudia K. / Torsten K. 17:30</i>	Hatha Yoga 1 für Einsteiger <i>Martina K. / Constanze I. 17:30</i>
Hatha Yoga 80 Min. <i>Meike H. 19:30</i>	Pilates <i>Guadalupe R. 19:15</i>	Fatburner <i>Katrin N. 19:30</i>	Yin Yoga <i>Janina S. 20:00 80 Minuten</i>	Hatha Yoga <i>Sabine J. 20:00</i>		Yin Yoga <i>Martina K. / Constanze I. 18:30</i>
	Stretch & Relax <i>Guadalupe R. 20:15</i>					

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 begrenzt

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 3, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 19. April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Soft Fitness <i>Claudia H. 09:15</i>				
Rücken Power <i>Frauke R. 10:15</i>	Complete Body Workout NEU! <i>Alexandra L. 10:15</i>	Complete Body Workout <i>Marianne S. 10:15</i>	BBRP <i>Martina Ke. 10:00</i>	Rücken Power <i>Dana M. 10:00</i>	Complete Body Workout <i>Cathrin G. / Zehra K. 10:15</i>	BBRP <i>Jochen T. 10:15</i>
Pilates <i>Frauke R. 11:15</i>	Stretch & Relax NEU! <i>Alexandra L. 11:15</i>	Step 1 <i>Marianne S. 11:15</i>		FASZIO <i>Dana M. 11:00</i>	Cardiopower <i>Cathrin G. / Zehra K. 11:15</i>	Rücken Power <i>Jochen T. 11:15</i>
					Complete Body Workout <i>Andreas M. 12:15</i>	Pilates <i>Frauke R. 12:15</i>
					Fit Fight Basic / Technik <i>Andreas M. 13:15</i>	Soft Fitness <i>Frauke R. 13:15</i>
				Bodyfit <i>Bettina G. 14:15</i>		
			Complete Body Workout <i>Svenja O. 15:15</i>	BBRP <i>Bettina G. 15:15</i>		
Soft Fitness <i>Dürüye D.-S. 16:15</i>	Samba <i>Joaquim R. 16:30</i>	Selbstverteidigung <i>Martin V. 16:00 80 Minuten</i>	Cardio Power <i>Svenja O. 16:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Julia M. 16:15</i>		
Complete Body Workout <i>Dürüye D.-S. 17:15</i>	Step 1 <i>Ulrike He. 17:30</i>	Bodyfit <i>Christine A. 17:30</i>	Pilates <i>Sylvia W. 17:15</i>	Dance'n'Fitness <i>Larissa B. 17:15</i>		Hip Hop <i>Diana M. 17:15</i>
Step 3 <i>Sabine Schö. 18:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Ulrike He. 18:30</i>	deepWORK™ <i>Christine A. 18:30</i>	Yogalates <i>Sylvia W. 18:15</i>	deepWORK™ <i>Larissa B. 18:15</i>		Dance'n'Strip <i>Diana M. 18:15</i>
Bodyfit <i>Sabine Schö. 19:15</i>	Complete Body Workout <i>Sonja F. 19:30</i>	BBRP + Relax <i>Tekla J. 19:30 80 Minuten</i>	ZUMBA® Fitness <i>Holger D. 19:15</i>			
Complete Body Workout <i>Anna L. 20:15</i>						

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 begrenzt

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 4, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 19. April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit*		
				Martina Ku. 09:00		
deepWORK™	BBRP			Step 1-2	Fitness	
Steffi G. 10:15	Handan O. 10:00	Rücken Power	ZUMBA® Gold	Martina Ku. 10:00	Steffi G. / Annika B. 10:00	Hatha Yoga
Complete Body Workout	Fit Fight Basic / Technik	Sabine G. 10:45	Sabine G. 10:45		BBRP	
Steffi G. 11:15	Handan O. 11:00	Tanz & Bewegung	Soft Fitness		Steffi G. / Annika B. 11:00	Lucia S. / Andrea L. 10:45 80 Minuten
			Sabine G. 11:45			
		Sabine G. 11:45 80 Minuten			ZUMBA® Fitness	
	Soft Fitness				Yvonne F. 12:45 80 Minuten	Complete Body Workout
	Saskia v.D. 13:45					Lisa K. / Bentje J. 13:45
	Rücken Power				Po & Bauch Express	Bodyfit
	Saskia v.D. 14:45				Olga E. 14:45 je 25 Min.	Lisa K. / Bentje J. 14:45
	Rehasport Anmeldung erforderlich				Bodyfit	Kraftfit
	Saskia v. D. 15:45			Kraftfit* 1 für Einsteiger	Olga E. 15:45	Christian R. 15:45
BBRP	Bodyfit	BBRP	BBRP		Tough Class	BBRP
Claudia M.-F. 16:45	Andrea R. 16:45	Steffi G. 16:45	Christine A. / Frederik J. 16:45	Mustapha B. 16:15 80 Minuten	Carmen C. 16:45	Frederik J. 17:00
Fit Fight Basic / Technik	Kraftfit*	Complete Body Workout	Tough Class	BBRP	BBRP	
Claudia M.-F. 17:45	Andrea R. 17:45	Steffi G. 17:45	Christine A. / Frederik J. 17:45	Frederik J. 17:45	Carmen C. 17:45	
Salsation®	Bodyfit	Complete Body Workout	BBRP	Tough Class		Tough Class
Nina G. 18:45	Sami A. 18:45	Sabine Schu. 18:45	Brigitte J. 18:45	Frederik J. 18:45		Frederik J. 18:00 80 Minuten
Kraftfit*	BBRP	ZUMBA® Fitness	Rücken Power			
Lisa T. 19:45	Sami A. 19:45	Susanne W. 19:45	Brigitte J. 19:45			

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedersteiger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 1: Neu- und Wiedersteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; 2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen höhere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!