

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 01. August 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>		Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Matilde P.S. 12:30</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>
		Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Matilde P.S. 13:30</i>			Vinyasa Flow Yoga <i>Lucia S. / Sabine R. 13:00 80 Minuten</i>	
	Rücken Power <i>Saskia v.D. 15:00</i>	Yoga für Kinder <i>3-5 Jahre</i> <i>Sylvia N. 15:00</i>		Tough Class <i>Sabine Schu. 15:00</i>		
	Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Saskia v. D. 16:00</i>	Hiit und Bauchexpress ab 5.6.24 je 25 Min. <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
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>	Tanzen 15.8-5.9. <i>C+T Krause 20:00</i>	Jazz Dance II <i>Katrin P.-B. 20:00 80 Minuten</i>		<i>Ofelia R. 18:45 80 Minuten</i>
			Tanzen 15.8-5.9. <i>C+T Krause 21:00</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*Innenzahl begrenzt

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 01. August 2024

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

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

Gym 3, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 01. August 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 <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 <i>Alexandra L. 11:15</i>	Step 1 <i>Marianne S. 11:15</i>	Complete Body Workout <i>Sami A. 11:00</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>
			Tough Class NEU ab 08.08. <i>Sami A. 12:00</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>Steffi D. 14:15</i>		
			Complete Body Workout <i>Svenja O. 15:15</i>	BBRP <i>Steffi D. 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 pausiert vom 18.07. - 07.09. <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 pausiert vom 18.07. - 07.09. <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: 01. August 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			
					ZUMBA® Fitness	
					Florian O. 12:45	
						Complete Body Workout
						Lisa K. / Bentje J. 13:45
	BBRP				Po & Bauch Express	Bodyfit
	Vanessa D. 14:45				Olga E. 14:45 je 25 Min.	Lisa K. / Bentje J. 14:45
	Tough Class				Bodyfit	Kraftfit
	Larissa B. 15:45				Olga E. 15:45	Christian R. 15:45
BBRP	Bodyfit	BBRP	BBRP	Kraftfit* 1 für Einsteiger	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 M. 16:45	Frederik J. 17:00
Fit Fight Basic / Technik	Kraftfit*	Complete Body Workout	Tough Class	BBRP	BBRP	Tough Class
Claudia M.-F. 17:45	Andrea R. 17:45	Steffi G. 17:45	Christine A. / Frederik J. 17:45	Frederik J. 17:45	Carmen M. 17:45	
ZUMBA® Fitness (ab 19.08.2024)	Bodyfit	Kraftfit	BBRP	Tough Class		18:00 Frederik J. 80 Minuten
Yvonne F. 18:45	Sami A. 18:45	Lisa T. 18:45	Brigitte J. 18:45	Frederik J. 18:45		
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 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