

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01. Oktober 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga			
Physio Fitness	Best Age Fitness	Mama Fitness	09:00 Nadine V. 80 Minuten	Yin / Hatha Yoga NEU ab 04.10.		deepWORK™
Erma W. 10:00	Eva B. 10:00	Leslie H. 10:00		Nadine V. 09:30 80 Minuten	Bodyfit	Mareike W. 10:00
Best Age Fitness	Rücken Power	Yin Yoga	Rücken Balance	BBRP	Sabine Schö. 10:30	Bodyfit
Erma W. 11:00	Eva B. 11:00	Leslie H. 11:00	Martina Ke. 11:00	Sabine Sa. 11:00		Mareike W. 11:00
Rücken Balance		Rehasport Anmeldung erforderlich		Best Age Fitness	Sabine Schö. 11:45	Qi Gong + Meditation NEU ab 06.10.
Martina Ke. 12:00		Matilde P.S. 12:30		Sabine Sa. 12:00		12:00
Yin Yoga NEU ab 07.10.		Rehasport Anmeldung erforderlich			Vinyasa Flow Yoga	Thu-Cuc 80 Minuten
Martina Ke. 13:00		Matilde P.S. 13:30			Lucia S. / Sabine R. 13:00 80 Minuten	
	Rücken Power			Tough Class		Tango I
	Inga G. 15:00			Sabine Schu. 15:00		Martin F. 15:00
Rücken Balance	Rehasport Anmeldung erforderlich	Hiit und Bauchexpress je 25 Min.	Stretch & Relax	Complete Body Workout	Vinyasa Flow Yoga	Tango II
Andrea V. 15:30	Inga G. 16:00	Sabine Schu. 16:00	Katrin B. 16:00	Sabine Schu. 16:00	Kirsten C. / Petra M. 16:00	Martin F. 16:00
Rehasport Anmeldung erforderlich	Pilates	Soft Fitness	Rücken Balance	Rücken Balance	Yin Yoga	
Andrea V. 16:30	Mareike W. 17:00	Claudia S. 17:00	Katrin B. 17:00	Juliane K. 17:00		
NIA	deepWORK™	Rücken Balance	Step 2	FASZIO	Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten	Pilates
Christiane G. 17:45 80 Minuten	Mareike W. 18:00	Claudia S. 18:00	Cindy W. 18:00	Juliane K. 18:00		Ofelia R. 17:45
Pilates	Discofox 1	Pilates	Fit Fight Basic / Technik	Ballett 2		Ballett für Erwachsene
Maren K. 19:15	Claudia K. & Torsten K. 19:00	Katja P. 19:00	Cindy W. 19:00	Katrin P.-B. 19:00		
Vinyasa Flow Yoga	Discofox 2-3	Yogalates		Jazz Dance II		18:45 Ofelia R. 80 Minuten
Maren K. 20:15 80 Minuten	Claudia K. & Torsten K. 20:00	Katja P. 20:00		Katrin P.-B. 20:00 80 Minuten		

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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 2, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 01. Oktober 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 10:30 Taruna S. 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	Hip Hop Diana M. 13:30
	Babys in Bewegung 3-12 Monate Anna-Julia S. 14:15	Kundalini Yoga Beate B. 14:30	Hatha Yoga 15:00 Nadine V. 80 Minuten	Kindertanz (3-5 Jahre) NEU ab dem 13.09. Lira M. 14:30	Fortbildung	Dance'n'Strip Diana M. 14:30
Yoga für Kinder 3-5 Jahre Sylvia N. 15:30	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre Anna-Julia S. 15:15	Yin Yoga Beate B. 15:30		Kindertanz (5-7 Jahre) NEU ab dem 13.09. Lira M. 15:30	Fortbildung	Fortbildung
Pilates Christine B. 16:30	Abenteuer Bewegung 2-3 Jahre Anna-Julia S. 16:15		Feldenkrais Rola E. 16:30	Hatha Yoga 80 Minuten 16:30 Barto 80 Minuten Bauchtanz Regina W. 18:00	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		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 19:30 Meike H. 80 Minuten	Pilates Guadalupe R. 19:15	Fatburner Katrin N. 19:30	Yin Yoga 20:00 Janina S. 80 Minuten	Hatha Yoga Sabine J. 20:00		
	Stretch & Relax Guadalupe R. 20:15					

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

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. Oktober 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 <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>		Cardio Power <i>Svenja O. 16:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Amanara L. 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>		
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>		
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

Gym 4, Center Holsteinischer Kamp



Stand: 01. Oktober 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	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*Innenzahl begrenzt