

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01. November 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga	Yin / 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>	<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>	<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>	<i>Sabine Schö. 11:45</i>	Qi Gong + Meditation NEU ab 06.10. <i>Thu-Cuc 12:00 80 Minuten</i>
Yin Yoga NEU ab 07.10. <i>Martina Ke. 13:00</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>Inga G. 15:00</i>			Tough Class <i>Sabine Schu. 15:00</i>		Tango I <i>Martin F. 15:00</i>
Rücken Balance <i>Andrea V. 15:30</i>	Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Inga G. 16:00</i>	Hiit und Bauchexpress 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>	Vinyasa Flow Yoga <i>Kirsten C. / Petra M. 16:00</i>	Tango II <i>Martin F. 16:00</i>
Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Andrea V. 16:30</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>	Yin Yoga	
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>	<i>Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten</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>		Jazz Dance II <i>Katrin P.-B. 20:00 80 Minuten</i>		<i>Ofelia R. 18:45 80 Minuten</i>

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. November 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
Beckenboden NEU ab 04.11. <i>Gina M. 11:30</i>	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>	Fortbildung	Fortbildung
				Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W. 12:30</i>	Fortbildung	Fortbildung
		Kundalini Yoga <i>Beate B. 13:30</i>		Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W. 13:30</i>	Fortbildung	Hip Hop <i>Diana M. 13:30</i>
	Babys in Bewegung <i>3-12 Monate</i> <i>Anna-Julia S. 14:15</i>	Yin Yoga <i>Beate B. 14:30</i>	Hatha Yoga <i>Nadine V. 15:00 80 Minuten</i>	Kindertanz/Ballett <i>3-5 Jahre</i> <i>Lira M. 14:30</i>	Fortbildung	Dance'n'Strip <i>Diana M. 14:30</i>
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>	Abenteuer Bewegung <i>1-2 Jahre</i> NEU ab 06.11. <i>Jessica E. 15:30</i>		Kindertanz/Ballett <i>5-7 Jahre</i> <i>Lira M. 15:30</i>	Fortbildung	Fortbildung
Pilates <i>Christine B. 16:30</i>	Abenteuer Bewegung <i>2-3 Jahre</i> <i>Anna-Julia S. 16:15</i>	Abenteuer Bewegung <i>2-3 Jahre</i> NEU ab dem 06.11. <i>Jessica E. 16:30</i>	Feldenkrais <i>Rola E. 16:30</i>	Hatha Yoga Level 2 80 Minuten <i>Barto 16:30 80 Minuten</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>	Disco Fox Special + freies Üben Level 2-3 (180 Min.) !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>
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>			Yin Yoga <i>Martina K. / Constanze I. 18:30</i>
Hatha Yoga <i>Meike H. 19:30 80 Minuten</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>		
	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: 01. November 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>19:30 Tekla J. 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. November 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit*		
			DynamicTrain(R)ing NEU ab 21.11.	Martina Ku. 09:00		
deepWORK™	BBRP		Katrin C. 09:45	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				BBRP NEU ab 02.11.	Bodyfit
	Vanessa D. 14:45				Olga E. / Carmen M. 14:45	Lisa K. / Bentje J. 14:45
	Tough Class				Bodyfit	Kraftfit
	Larissa B. 15:45				Olga E. / Carmen M. 15:45	Christian R. 15:45
BBRP	Bodyfit	BBRP	BBRP	Kraftfit* 1 für Einsteiger		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		Frederik J. 17:00
Fit Fight Basic / Technik	Kraftfit*	Complete Body Workout	Tough Class	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.	
ZUMBA® Fitness	Bodyfit	Kraftfit	BBRP	Tough Class		18:00 Frederik J. 80 Minuten
Julia M. 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