

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	Physio Fitness	Best Age Fitness	Mama Fitness	BBRP	Rücken Power	Fitness	deepWORK™	10:00
11:00	Erma W. 10:00	Eva B. 10:00	Leslie H. 10:00	Martina K. 10:00	Dana M. 10:00	Steffi G. / Annika B. 10:00	Mareike W. 10:00	11:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:10	Best Age Fitness	Rücken Power	Hatha Yoga	Rücken Balance	FASZIO	BBRP	Bodyfit	11:10
12:10	Erma W. 11:10	Eva B. 11:10	Leslie H. 11:10	Martina K. 11:10	Dana M. 11:10	Steffi G. / Annika B. 11:10	Mareike W. 11:10	12:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:20					Yogalates	Vinyasa Flow Yoga	Pilates	12:20
13:20					Olaf G. 12:20	Lucia S. / Meike He. 12:20	Frauke R. 12:20	13:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:30					Power Yoga	Hatha Yoga	Avi Mea	13:30
14:30					Olaf G. 13:30	Lucia S. / Meike He. 13:30	Frauke R. 13:30	14:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:40					Tough Class			14:40
15:40					Sabine Schu. 14:40			15:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:50	Rücken Balance	Tough Class		Stretch & Relax	Complete Body Workout	Complete Body Workout	Standard Latein 1	15:50
16:50	Petra T. NEU!	Sabine Schu. 15:50		Anika K. 15:50	Sabine Schu. 15:50	Olga E. 15:50	Wilhelm Sch. NEU!	16:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:00	Qi Gong	Pilates	Soft-Fitness	Rücken Balance	Rücken Balance		Standard Latein 2	17:00
18:00	Petra T. NEU!	Mareike W. 17:00	Claudia S. 17:00	Anika K. 17:00	Juliane K. 17:00		Wilhelm Sch. NEU!	18:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:10	NIA	deepWORK™	Rücken Balance	NIA	FASZIO			18:10
19:10	Christiane G. 18:10	Mareike W. 18:10	Claudia S. 18:10	Heike S. 18:10	Juliane K. 18:10			19:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit				
19:20	Pilates	Discofox 2	Cardiorobic	Capoeira				19:20
20:20	Maren K. 19:20	Claudia K. / Torsten K. 19:20	Katrin N. NEU!	Jason L. 19:20				20:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:30	Flow Yoga	Discofox 2-3				Gym 1		20:30
21:30	Maren K. 20:30	Claudia K. / Torsten K. 20:30						21:30

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

Stand 01.03.2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

1

Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse

2

Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse

3

Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse

*

Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:45	Hatha Yoga	Qi Gong	Flow-Yoga	Babys in Bewegung 3-18 Monate	BBRP	Cardiorobic	Hatha Yoga 90 Min.	10:45
11:45	Janina Schu. 10:45	Petra T. 10:45	Natalia S. 10:45	Anna-Julia S. 10:45	Sabine Sa. 10:45	Cathrin G. / Zehra K. 10:45	Lucia S. / Hela H. 10:45	11:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
11:55	Yin Yoga	FASZIO	Yin Yoga	Abenteuer Bewegung 10-24 Monate	Best Age Fitness	Complete Body Workout	Hygienezeit	11:55
12:55	Janina Schu. 11:55	Petra T. 11:55	Natalia S. 11:55	Anna-Julia S. 11:55	Sabine Sa. 11:55	Cathrin G. / Zehra K. 11:55		12:55
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit		
13:05						ZUMBA® Gold	Hip Hop	13:05
14:05						Nico F. 13:05	Diana M. 13:05	14:05
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:15		Babys in Bewegung 3-18 Monate	Kundalini Yoga				Dance 'n' Strip	14:15
15:15		Anna-Julia S. 14:15	Beate B. 14:15				Diana M. 14:15	15:15
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:25		Abenteuer Bewegung 12-36 Monate	Yin Yoga		Kindertanz/Rhythmik 3-5 Jahre			15:25
16:25		Anna-Julia S. 15:25	Beate B. 15:25		Anna G. 15:25			16:25
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:35	Yogalates	Abenteuer Bewegung 12-36 Monate	Sport für Schwangere	Feldenkrais	Kindertanz/Rhythmik 5-8 Jahre	Vinyasa Flow Yoga		16:35
17:35	Sabine J. 16:35	Anna-Julia S. 16:35	Frauke R. 16:35	Rola E. NEU!	Anna G. 16:35	Kirsten C. / Petra M. 16:35		17:35
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:45	BBRP	Complete Body Workout	Hatha Yoga	Step 1-2	Qi Gong	Yin Yoga	Pilates	17:45
18:45	Sabrina K. 17:45	Jessica O. 17:45	Meike He. 17:45	Cindy W. 17:45	Martin F. 17:45	Kirsten C. / Petra M. 17:45	Ofelia R. 17:45	18:45
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:55	Rücken Power	Rücken Power	Pilates	Fit Fight Basic/ Technik	Deep Relax		Ballett für Erwachsene	18:55
19:55	Sabrina K. 18:55	Jessica O. 18:55	Katja P. 18:55	Cindy W. 18:55	Martin F. 18:55		Ofelia R. 18:55	19:55
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:05		ZUMBA® Fitness	Yogalates		Hatha Yoga			20:05
21:05		Susanne W. 20:05	Katja P. 20:05		Sabine J. 20:05			21:05
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:15						Gym 2		21:15
22:15								22:15

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

Stand 01.03.2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1**
- 2**
- 3**
- ***

Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
 Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
 Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
 Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:30	deepWORK™	Complete Body Workout	Complete Body Workout	Yogalates	Cardiorobic	Bodyfit	BBRP	10:30
11:30	Steffi G. 10:30	Alexandra L. 10:30	Marianne S. 10:30	Guadalupe R. 10:30	Katrin N. 10:30	Sabine Schö. 10:30	Jochen T. 10:30	11:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
11:40	Complete Body Workout	Pilates	BBRP	Stretch & Relax	BBRP	Step Advanced	Cardiorobic	11:40
12:40	Steffi G. 11:40	Ofelia R. 11:40	Marianne S. 11:40	Guadalupe R. 11:40	Katrin N. NEU!	Sabine Schö. 11:40	Jochen T. 11:40	12:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:50						Complete Body Workout	Fatburner	12:50
13:50						Andreas M. 12:50	Lisa W. Bente J. 12:50	13:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:00					Bodyfit	Fit Fight Basic / Technik □	Complete Body Workout	14:00
15:00					Bettina G. 14:00	Andreas M. 14:00	Lisa W. Bente J. 14:00	15:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:10			Kickboxen		BBRP			15:10
16:10			Martin V. NEU!		Bettina G. 15:10			16:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:20	Soft Fitness		Krav Maga			BBRP	BBRP	16:20
17:20	Dürüye D.-S. 16:20		Martin V. 16:20			Carmen C. 16:20	Frederik J. 16:20	17:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
17:30	Complete Body Workout	Zumba-Step	Bodyfit	Pilates	Dance'n'Fitness	Tough Class	Tough Class	17:30
18:30	Dürüye D.-S. 17:30	Ulrike H. 17:30	Christine A. 17:30	Sylvia W. 17:30	Larissa B. 17:30	Carmen C. 17:30	Frederik J. 17:30	18:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:40	Salsation®	Zumba Fitness	deepWORK™	Yogalates	deepWORK™		Rücken Power	18:40
19:40	Nina G. 18:40	Ulrike H. 18:40	Christine A. 18:40	Sylvia W. 18:40	Larissa B. 18:40		Christine B. 18:40	19:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:50	Complete Body Workout	Complete Body Workout	BBRP	ZUMBA® Fitness	Bodyfit			19:50
20:50	Lisa T. 19:50	Sonja F. 19:50	Tekla J. 19:50	Holger D. 19:50	Lisa T. 19:50			20:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
21:00						Gym 3		21:00
22:00								22:00

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

Stand 01.03.2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1** Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
 - 2** Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
 - 3** Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
 - *** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- * Teilnehmerzahl ist begrenzt

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
11:00		BBRP	Rücken Power	ZUMBA® Gold	Complete Body Workout	Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	11:00
12:00		Handan O. 11:00	Sabine G. 11:00	Sabine G. 11:00	Yasmin K. NEU!			12:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
12:10		Fit Fight Basic/ Technik	Tanz & Bewegung	Soft Fitness		Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	12:10
13:10		Handan O. 12:10	Sabine G. 12:10	Sabine G. 12:10				13:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
13:20						Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	13:20
14:20								14:20
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
14:30		Complete Body Workout				Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	14:30
15:30		Anika K. 14:30						15:30
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
15:40	BBRP	Rücken Power			Mental Balance	Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	15:40
16:40	Claudia M.-F. 15:40	Anika K. 15:40			Holger P. 15:40			16:40
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
16:50	Fit Fight Basic / Technik	Bodyfit	BBRP	BBRP	Hatha Yoga	Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	16:50
17:50	Claudia M.-F. 16:50	Andrea R. 16:50	Steffi G. 16:50	Christine A. / Frederik J. 16:50	Holger P. 16:50			17:50
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
18:00	Step Advanced	Fatburner	Complete Body Workout	Tough Class	BBRP	Ausbildungen intern	Ausbildungen intern	18:00
19:00	Sabine Schö. 18:00	Andrea R. 18:00	Steffi G. 18:00	Christine A. / Frederik J. 18:00	Cathrin G. 18:00			19:00
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
19:10	Bodyfit	Bodyfit	Complete Body Workout	BBRP	Tough Class			19:10
20:10	Sabine Schö. 19:10	Anika K. 19:10	Lisa W. 19:10	Brigitte J. 19:10	Cathrin G. 19:10			20:10
	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	Hygienezeit	
20:20	ZUMBA® Fitness	BBRP		Rücken Power		Gym 4		20:20
21:20	Holger D. 20:20	Anika K. 20:20		Brigitte J. 20:20				21:20

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten!

sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

Stand 01.03.2023

Legende Sportangebot

Keine Angabe

- 1** Neu- und Wiedereinsteiger sowie Fortgeschrittene
- 2** Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene Anfänger, mittlere Intensität, Grundkenntnisse
- 3** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse
- *** Teilnehmerzahl ist begrenzt