

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 30.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga	Yin / Hatha Yoga		
Physio Fitness	Best Age Fitness	Mama Fitness	09:00 Nadine V. 80 Minuten	09:00 Nadine V. 80 Minuten		deepWORK™
Erma W. 10:00	Eva B. 10:00	Leslie H. 10:00			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	Step 3	Mareike W. 11:00
Rücken Balance	Beckenboden NEU ab 07.10.			Best Age Fitness	Sabine Schö. 11:45	
Martina Ke. 12:00	Gina M. 12:00	Rehasport Anmeldung erforderlich		Sabine Sa. 12:00		
Yin Yoga		Matilde P.S. 12:30			Vinyasa Flow Yoga	
Martina Ke. 13:00		Rehasport Anmeldung erforderlich				
		Matilde P.S. 13:30		Yogalates	Lucia S. / Sabine R. 13:00 80 Minuten	
				Sabine J. 14:00		
				Tough Class		Tango 1
Rehasport Anmeldung erforderlich				Sabine Schu. 15:00		Martin F. 15:00
Gabi K. 15:30	Rehasport Anmeldung erforderlich	HIIT und Bauchexpress	Stretch & Relax	Complete Body Workout	Vinyasa Flow Yoga	Tango 2
Rehasport Anmeldung erforderlich	Inga G. 16:00	Sabine Schu. 16:00	Inga G. 16:00	Sabine Schu. 16:00	Kirsten C. / Petra M. 16:00	Martin F. 16:00
Gabi K. 16:30	Pilates	Soft Fitness	Rücken Balance	Rücken Balance	Yin Yoga	Pilates
	Mareike W. 17:00	Claudia S. 17:00	Inga G. 17:00	Juliane K. 17:00		Sabine J. 17:00
NIA	deepWORK™	Rücken Balance	Step 2	FASZIO	Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten	Stretch & Relax
Christiane G. 17:45 80 Minuten	Mareike W. 18:00	Claudia S. 18:00	Cindy W. 18:00	Juliane K. 18:00		Sabine J. 18:00
Pilates	Pilates	Pilates	Fit Fight			
Maren K. 19:15	Guadalupe R. 19:00	Guadalupe R. 19:00	Anke K. / Cindy W. 19:00			
Vinyasa Flow Yoga	Stretch & Relax		Power Yoga			
Maren K. 20:15	Guadalupe R. 20:00		Veronika W. 20:00			

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 2, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 30.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Janina S.</i> 09:00 80 Minuten	Pilates <i>Steffanie S.</i> 09:30		Präventionskurs PME NEU 09.10.-04.12. Anmeldung erforderlich <i>Janna C. G.</i> 09:00			
Yin Yoga <i>Janina S.</i> 10:30	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke - ab 07.10. 50 min.-		Babys in Bewegung 3-18 Monate <i>Anna-Julia S.</i> 10:30	Cardiorobic 2 <i>Katrin N.</i> 10:00	Power Yoga NEU ab 20.09.	
Beckenboden - ab 07.10: Di, 12:00 in Gym 1 - <i>Gina M.</i> 11:30	Breathwork NEU ab 07.10. <i>Petra T.</i> 10:30 80 Minuten		Abenteuer Bewegung 10-24 Monate <i>Anna-Julia S.</i> 11:30	Fatburner <i>Katrin N.</i> 11:00	<i>Nicolas B.</i> 10:30 80 Minuten	
	<i>Petra T.</i> 11:30			Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W.</i> 12:15	ZUMBA® Fitness	Qi Gong + Meditation <i>Thu-Cuc N.</i> 12:00 80 Minuten
		Kundalini Yoga <i>Beate B.</i> 13:30		Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W.</i> 13:15	<i>Florian O./</i> <i>Nico F.</i> 12:45	Hip Hop <i>Diana M.</i> 13:30
	Babys in Bewegung 3-18 Monate <i>Anna-Julia S.</i> 14:15	Yin Yoga <i>Beate B.</i> 14:30		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre <i>Lira M.</i> 14:30		Dance'n'Strip <i>Diana M.</i> 14:30
Yoga für Kinder 3-5 Jahre <i>Sylvia N.</i> 15:30	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre <i>Anna-Julia S.</i> 15:15	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre <i>Jessica E.</i> 15:30		Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre <i>Lira M.</i> 15:30		
Pilates <i>Christine B.</i> 16:30	Abenteuer Bewegung 5-8 Jahre <i>Anna-Julia S.</i> 16:15	Abenteuer Bewegung 2-3 Jahre <i>Jessica E.</i> 16:30	Feldenkrais -ab 09.10. um 16:00 Uhr- <i>Rola E.</i> 16:30	Hatha Yoga <i>Felicia M.</i> 16:30 80 Minuten		Hatha Yoga 1 für Einsteiger <i>Martina Ke. /</i> <i>Constanze I.</i> 17:30
Rücken Balance <i>Sabrina K.</i> 17:30	Complete Body Workout <i>Jessica O.</i> 17:15	Power Yoga NEU ab 03.09. <i>Alice O.</i> 17:30	Line Dance -ab 09.10. um 17:00 Uhr 80 min.- <i>Kirsten B.</i> 17:30	Bauchtanz <i>Aaische L.</i> 18:00		Yin Yoga <i>Martina Ke. /</i> <i>Constanze I.</i> 18:30
Rücken Power <i>Sabrina K.</i> 18:30	Rücken Power <i>Jessica O.</i> 18:15	Cardiorobic 2 <i>Katrin N.</i> 18:30	NIA <i>Heike S.</i> 18:30 80 Minuten			
Hatha Yoga <i>Meike H.</i> 19:30 80 Minuten	Discofox 1 für Paare <i>Claudia K. &</i> <i>Torsten K.</i> 19:15	Fatburner <i>Katrin N.</i> 19:30	Breathwork NEU ab 02.10. <i>Carmen M.</i> 20:00			
	Discofox 2-3 für Paare <i>Claudia K. &</i> <i>Torsten K.</i> 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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 3, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 30.09.2025

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>Marianne S. 10:15</i>	BBRP <i>Martina Ke. 10:00</i>	Rücken Power <i>Dana M. 10:00</i>		BBRP <i>Jochen T. 10:15</i>
Pilates <i>Frauke R. 11:15</i>		Step 1 <i>Marianne S. 11:15</i>		FASZIO <i>Dana M. 11:00</i>		Rücken Power <i>Jochen T. 11:15</i>
					Complete Body Workout <i>Andreas M. 12:15</i>	Pilates <i>Zoya M. 12:15</i>
					Fit Fight Basic / Technik <i>Andreas M. 13:15</i>	Soft Fitness <i>Zoya M. 13:15</i>
Soft Fitness <i>Dürüye D.-S. 16:15</i>	Samba <i>Joaquim R. 16:30</i>	Tanz & Bewegung inklusiv NEU ab 05.11. <i>Saskia W. 16:30</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>		
	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>		
	Complete Body Workout <i>Sonja K. 19:30</i>	BBRP + Relax <i>19:30 80 Minuten</i>	ZUMBA® Fitness <i>Florian O. 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: 30.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit*		
				Martina Ku. 09:00		
deepWORK™	Complete Body Workout				Fitness	
Steffi G. 10:15	Alexandra L. / Handan O. 10:15	Rücken Power	ZUMBA® Gold		Steffi G. / Annika B. 10:00	Hatha Yoga
Complete Body Workout	Stretch & Relax	Sabine G. 10:45	Sabine G. 10:45		BBRP	
Steffi G. 11:15	Alexandra L. / Handan O. 11:15	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			
						Complete Body Workout
				Bodyfit		Lisa K. / Sami A. 13:45
	BBRP			Steffi D. 14:15		Bodyfit
	Vanessa D. 14:45			BBRP		Lisa K. / Sami A. 14:45
			Complete Body Workout	Steffi D. 15:15		Kraftfit*
			Svenja O. 15:45	Kraftfit* 1 für Einsteiger		Christian R. 15:45
BBRP	Bodyfit	BBRP	BBRP	Mustapha B. 16:15 80 Minuten		BBRP
Claudia M.-F. 16:45	Andrea R. 16:45	Steffi G. 16:45	Christine A. / Frederik J. 16:45			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		
ZUMBA® Fitness	Bodyfit	Kraftfit*	BBRP	Tough Class		Frederik J. 18:00 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