

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 15.12.2025

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	Rehasport Anmeldung erforderlich		Best Age Fitness	Sabine Schö. 11:45	
Martina Ke. 12:00	Gina M. 12:00	Matilde P.S. 12:30		Sabine Sa. 12:00		
Yin Yoga		Rehasport Anmeldung erforderlich			Vinyasa Flow Yoga	
Martina Ke. 13:00		Matilde P.S. 13:30				
				Yogalates	Lucia S. / Sabine R. 13:00 80 Minuten	
				Sabine J. 14:00		
	BBRP			Tough Class		Tango 1
Rehasport Anmeldung erforderlich	Sabine Schu. 15:00			Sabine Schu. 15:00		Martin F. 15:00
Erma W. 15:30	Rehasport Anmeldung erforderlich	HIIT & Bauchexpress je 25 Min.	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
Erma W. 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	N.N. 19:00	Guadalupe R. 19:00	Anke K. / Cindy W. 19:00			
Vinyasa Flow Yoga	Stretch & Relax		Power Yoga			
Maren K. 20:15	N.N. 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: 15.12.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Janina S. 09:00 80 Minuten</i>	Pilates <i>Steffanie S. 09:30</i>					
Yin Yoga <i>Janina S. 10:30</i>	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke <i>Petra T. 10:30</i>		Babys in Bewegung 3-18 Monate <i>Anna-Julia S. 10:30</i>	Cardiorobic 2 <i>Katrin N. 10:00</i>		
	Breathwork <i>Petra T. 11:30</i>		Abenteuer Bewegung 10-24 Monate <i>Anna-Julia S. 11:30</i>	Fatburner <i>Katrin N. 11:00</i>		
				Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Gundi D. 12:15</i>	ZUMBA® Fitness <i>Florian O./ Nico F. 12:45</i>	Qi Gong + Meditation <i>Thu-Cuc N. 12:00 80 Minuten</i>
		Kundalini Yoga <i>Beate B. 13:30</i>		Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Gundi D. 13:15</i>		Hip Hop <i>Diana M. 13:30</i>
		Yin Yoga <i>Beate B. 14:30</i>		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre <i>Lira M. 14:30</i>		Dance'n'Strip <i>Diana M. 14:30</i>
Yoga für Kinder 3-5 Jahre <i>Sylvia N. 15:30</i>	Abenteuer Bewegung 18 Monate - 3 Jahre <i>Stephanie P. 15:15</i>	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre <i>Maria S. 15:30</i>		Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre <i>Lira M. 15:30</i>		
Pilates <i>Christine B. 16:30</i>	Abenteuer Bewegung 4-6 Jahre <i>Stephanie P. 16:15</i>	Abenteuer Bewegung 2-3 Jahre <i>Maria S. 16:30</i>	Feldenkrais <i>Rola E. 16:00</i>			
Rücken Balance <i>Sabrina K. 17:30</i>	Complete Body Workout <i>Jessica O. / Brigitte J. 17:15</i>	Power Yoga <i>Alice O. 17:30</i>	Line Dance <i>Kirsten B. 17:00 80 Minuten</i>			Hatha Yoga 1 für Einsteiger <i>Martina Ke. / Constanze I. 17:30</i>
Rücken Power <i>Sabrina K. 18:30</i>	Rücken Power <i>Jessica O. / Brigitte J. 18:15</i>	Cardiorobic 2 <i>Katrin N. 18:30</i>	NIA <i>Heike S. 18:30 80 Minuten</i>	Bauchtanz <i>Aaische L. 18:00</i>		Yin Yoga <i>Martina Ke. / Constanze I. 18:30</i>
Hatha Yoga <i>Meike H. 19:30 80 Minuten</i>	Discofox 1 für Paare -endet am 30.12.- <i>Claudia K. & Torsten K. 19:15</i>	Fatburner <i>Katrin N. 19:30</i>	Breathwork <i>Carmen M. 20:00</i>			
	Discofox 2-3 für Paare -endet am 30.12.- <i>Claudia K. & Torsten K. 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: 15.12.2025

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>
						Pilates <i>Zoya M. 12:15</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>		Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Birgit P. 16:15</i>	ZUMBA® Fitness -endet am 19.12.- <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>		
Präventionskurs PME 26.01.-16.03. Anmeldung erforderlich <i>Janna C. G. 19:15</i>	Complete Body Workout <i>Sonja K. 19:30</i>	BBRP + Relax <i>Tekla J. 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: 15.12.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit*		
				Martina Ku. 09:00		
deepWORK™	Complete Body Workout				Fitness	
Steffi G. 10:15	N.N. / 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	N.N. / Handan O. 11:15	Dance n´ Fitness	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	
					Andreas M. 12:15	
					Fit Fight Basic / Technik	
					Andreas M. 13:15	Complete Body Workout
				Bodyfit		Lisa K. / Sabine S. 13:45
				Steffi D. 14:15		Bodyfit
				BBRP		Lisa K. / Sabine S. 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	Christine A. / Frederik J. 16:15 80 Minuten		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		
ZUMBA® Fitness	Bodyfit	Kraftfit*	BBRP	Tough Class		Frederik J. 18:00 80 Minuten
Julia M. 18:45	Sami A. 18:45	Christian R. 18:45	Brigitte J. 18:45	Frederik J. 18:45		
Kraftfit*	BBRP	ZUMBA® Fitness	Rücken Power			
Sarah S. 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