

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 12.02.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga	Yin / Hatha Yoga		
Physio Fitness Erma W. 10:00	Best Age Fitness Eva B. 10:00		09:00 Nadine V. 80 Minuten	09:00 Nadine V. 80 Minuten		deepWORK™ Mareike W. 10:00
Best Age Fitness Erma W. 11:00	Rücken Power Eva B. 11:00	Yin Yoga Leslie H. 11:00	Rücken Balance Martina Ke. 11:00	BBRP Sabine Sa. 11:00	Bodyfit Sabine Schö. 10:30	Bodyfit Mareike W. 11:00
Rücken Balance Martina Ke. 12:00	Beckenboden (Babys willkommen) Gina M. 12:00	Rehasport Anmeldung erforderlich Matilde P.S. 12:30		Best Age Fitness Sabine Sa. 12:00	Step 3 Sabine Schö. 11:45	
Yin Yoga Martina Ke. 13:00		Rehasport Anmeldung erforderlich Matilde P.S. 13:30			Vinyasa Flow Yoga	
				Yogalates Sabine J. 14:00	Lucia S. / Sabine R. 13:00 80 Minuten	
	BBRP Sabine Schu. 15:00			Tough Class Sabine Schu. 15:00		Tango 1 Martin F. 15:00
Rehasport Anmeldung erforderlich Erma W. 15:30	Rehasport Anmeldung erforderlich Inga G. 16:00		Stretch & Relax Inga G. 16:00	Complete Body Workout Sabine Schu. 16:00	Vinyasa Flow Yoga Kirsten C. / Petra M. 16:00	Tango 2 Martin F. 16:00
Rehasport Anmeldung erforderlich Erma W. 16:30	Pilates Mareike W. 17:00	Solidaritätskurs HIIT & Bauchexpress Sabine Schu. 16:30	Rücken Balance Inga G. 17:00	Rücken Balance Juliane K. 17:00	Yin Yoga Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten	Pilates Sabine J. 17:00
NIA Christiane G. 17:45 80 Minuten	deepWORK™ Mareike W. 18:00	Rücken Balance + Entspannung Claudia S. 17:30 80 Minuten	Step 2 Cindy W. 18:00	FASZIO Juliane K. 18:00		Stretch & Relax Sabine J. 18:00
Pilates Maren K. 19:15	Pilates Svenja O. 19:00	Pilates Sabine J. 19:00	Fit Fight Anke K. / Cindy W. 19:00			
Vinyasa Flow Yoga Maren K. 20:15			Power Yoga 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, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
*Teilnehmer*Innenzahl begrenzt

Gym 2, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 12.02.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga <i>Janina S.</i> 09:00 80 Minuten	Pilates <i>Steffanie S.</i> 09:30					
Yin Yoga <i>Janina S.</i> 10:30	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke <i>Petra T.</i> 10:30		Abenteuer Bewegung 3-18 Monate <i>Eggert S.</i> 10:30 80 Minuten	<i>Katrin N.</i> 10:00 Fatburner <i>Katrin N.</i> 11:00		
	Breathwork <i>Petra T.</i> 11:30			Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Gundi D.</i> 12:15 Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Gundi D.</i> 13:15		Qi Gong + Meditation <i>Thu-Cuc N.</i> 12:00 80 Minuten
		Kundalini Yoga <i>Beate B.</i> 13:30 80 Minuten		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre <i>Lira M.</i> 14:30		
	Abenteuer Bewegung 18 Monate - 3 Jahre - pausiert bis 24.02.- <i>Stephanie P.</i> 15:15	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre <i>Maria S.</i> 15:30	Feldenkrais <i>Rola E.</i> 16:00	Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre <i>Lira M.</i> 15:30	Special: Discofox 1 für Paare 07.02. - 28.02.2026 <i>Claudia K. & Torsten K.</i> 16:00 Special: Discofox 2 für Paare 07.02. - 28.02.2026 <i>Claudia K. & Torsten K.</i> 17:00	
Rücken Balance <i>Sabrina K.</i> 17:30	Complete Body Workout <i>Jessica O. / Brigitte J.</i> 17:15	Power Yoga <i>Alice O.</i> 17:30	Line Dance <i>Kirsten B.</i> 17:00 80 Minuten	Bauchtanz <i>Aische L.</i> 18:00		Hatha Yoga 1 für Einsteiger <i>Martina Ke. / Constanze I.</i> 17:30
Rücken Power <i>Sabrina K.</i> 18:30	Rücken Power <i>Jessica O. / Brigitte J.</i> 18:15	Cardiorobic 2 <i>Katrin N.</i> 18:30	NIA <i>Heike S.</i> 18:30 80 Minuten			Yin Yoga <i>Martina Ke. / Constanze I.</i> 18:30
Hatha Yoga <i>Meike H.</i> 19:30 80 Minuten		Fatburner <i>Katrin N.</i> 19:30	Breathwork <i>Carmen M.</i> 20:00			

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: 12.02.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Soft Fitness <i>Claudia H.</i> 09:15				
		Complete Body Workout <i>Marianne S.</i> 10:15	BBRP <i>Martina Ke.</i> 10:00	Rücken Power <i>Dana M.</i> 10:00		BBRP <i>Jochen T.</i> 10:15
		Step 1 <i>Marianne S.</i> 11:15		FASZIO <i>Dana M.</i> 11:00		Rücken Power <i>Jochen T.</i> 11:15
					ZUMBA® Fitness	Pilates <i>Zoya M.</i> 12:15
					<i>Ulrike He./ Florian O.</i> 12:45	Soft Fitness
						<i>Zoya M.</i> 13:15
Soft Fitness <i>Dürüye D.-S.</i> 16:15			Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Birgit P.</i> 16:15			
Complete Body Workout <i>Dürüye D.-S.</i> 17:15	Step 1-2 <i>Ulrike He.</i> 17:30	Bodyfit <i>Christine A.</i> 17:30	Pilates <i>Sylvia W.</i> 17:15	Dance'n'Fitness <i>Larissa B.</i> 17:15		
	ZUMBA® Fitness <i>Ulrike He.</i> 18:30	deepWORK™ <i>Christine A.</i> 18:30	Yogalates <i>Sylvia W.</i> 18:15	deepWORK™ <i>Larissa B.</i> 18:15		
	Complete Body Workout <i>Sonja K.</i> 19:30	BBRP + Entspannung	ZUMBA® Fitness <i>Florian O.</i> 19:15			
Complete Body Workout <i>Anna L.</i> 20:15		<i>Tekla J.</i> 19:30 80 Minuten				

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: 12.02.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit*		
				Martina Ku. 09:00		
deepWORK™ Steffi G. 10:15	Complete Body Workout N.N. / Handan O. 10:15				Fitness Steffi G. / Annika B. 10:00	
Complete Body Workout Steffi G. 11:15	Stretch & Relax N.N. / Handan O. 11:15	Rücken Power Sabine G. 10:45	ZUMBA® Fitness Sabine G. 10:45		BBRP Steffi G. / Annika B. 11:00	Hatha Yoga Lucia S. / Andrea L. 10:45 80 Minuten
		Dance n´ Fitness Sabine G. 11:45	Soft Fitness Sabine G. 11:45		Complete Body Workout Andreas M. 12:15	
					Fit Fight Basic / Technik Andreas M. 13:15	
				Bodyfit Steffi D. 14:15		Complete Body Workout Svenja O. 14:45
						Kraftfit* Christian R. 15:45
BBRP Claudia M.-F. 16:45	Bodyfit Andrea R. 16:45	BBRP Steffi G. 16:45	BBRP Christine A. / Frederik J. 16:45	Kraftfit* 1 für Einsteiger Mustapha B. 16:15 80 Minuten		BBRP Frederik J. 17:00
Fit Fight Basic / Technik Claudia M.-F. 17:45	Kraftfit* Andrea R. 17:45	Complete Body Workout Steffi G. 17:45	Tough Class Christine A. / Frederik J. 17:45	BBRP Frederik J. 17:45		Tough Class Frederik J. 18:00 80 Minuten
ZUMBA® Fitness Julia M. 18:45	Bodyfit Sami A. 18:45	Kraftfit* Christian R. 18:45	BBRP Brigitte J. 18:45	Solidaritätskurs Tough Class Frederik J. 18:45		
Kraftfit* Sarah S. 19:45	BBRP Sami A. 19:45	ZUMBA® Fitness Susanne W. 19:45	Rücken Power Brigitte J. 19:45			

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, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt