

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 10.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga	Yin / Hatha Yoga		
Physio Fitness	Best Age Fitness		09:00 Nadine V. 80 Minuten	09:00 Nadine V. 80 Minuten		deepWORK™
Erma W. 10:00	Eva B. 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 (Babys willkommen) endet am 10.03.			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 endet am 07.03.	
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		
	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		Stretch & Relax	Complete Body Workout	Vinyasa Flow Yoga	Tango 2
Rehasport Anmeldung erforderlich	Inga G. 16:00	Solidaritätskurs HIIT & Bauchexpress	Inga G. 16:00	Sabine Schu. 16:00	Kirsten C. / Petra M. 16:00	Martin F. 16:00
Erma W. 16:30	Pilates	Sabine Schu. 16:30	Rücken Balance	Rücken Balance	Yin Yoga	Pilates
NIA	Mareike W. 17:00	Rücken Balance + Entspannung	Inga G. 17:00	Juliane K. 17:00		Sabine J. 17:00
17:45 Christiane G. 80 Minuten	deepWORK™	17:30 Claudia S. 80 Minuten	Step 2	FASZIO	Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten	Stretch & Relax
	Mareike W. 18:00		Cindy W. 18:00	Juliane K. 18:00		Sabine J. 18:00
Pilates	Pilates	Pilates	Fit Fight			
Maren K. 19:15	Svenja O. 19:00	Sabine J. 19:00	Anke K. / Cindy W. 19:00			
Vinyasa Flow Yoga			Power Yoga			
Maren K. 20:15			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: 10.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga 09:00 Janina S. 80 Minuten	Pilates 09:30 Steffanie S.					
Yin Yoga 10:30 Janina S.	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke 10:30 Petra T.		Abenteuer Bewegung 3-24 Monate 10:30 Eggert S. 80 Minuten	Cardiorobic 2 10:00 Katrin N.		
	Breathwork 11:30 Petra T.			Fatburner 11:00 Katrin N.		
				Rehasport Anmeldung erforderlich 12:15 Gundi D.		Qi Gong + Meditation 12:00 Thu-Cuc N. 80 Minuten
				Rehasport Anmeldung erforderlich 13:15 Gundi D.		
		Kundalini Yoga 13:30 Beate B. 80 Minuten		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre 14:30 Lira M.		
	Abenteuer Bewegung 18 Monate - 3 Jahre 15:15 Stephanie P.	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre 15:30 Maria S.		Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre 15:30 Lira M.		
	Abenteuer Bewegung 4-6 Jahre 16:15 Stephanie P.	Abenteuer Bewegung 2-3 Jahre 16:30 Maria S.	Feldenkrais 16:00 Rola E.			
Rücken Balance 17:30 Sabrina K.	Complete Body Workout Jessica O. / Brigitte J. 17:15	Power Yoga 17:30 Alice O.	Line Dance 2 für Fortgeschrittene 17:00 Kirsten B. 80 Minuten			Hatha Yoga 1 für Einsteiger 17:30 Martina Ke. / Constanze I.
Rücken Power 18:30 Sabrina K.	Rücken Power Jessica O. / Brigitte J. 18:15	Cardiorobic 2 18:30 Katrin N.	NIA 18:30 Heike S. 80 Minuten	Bauchtanz endet am 13.03. 18:00 Aaische L.		Yin Yoga 18:30 Martina Ke. / Constanze I.
Hatha Yoga 19:30 Meike H. 80 Minuten		Fatburner 19:30 Katrin N.	Breathwork 20:00 Carmen M.			

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: 10.03.2026

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 ab 17.03. um 19:45 Uhr in Gym 4 <i>Sonja K.</i> 19:30	BBRP + Entspannung ab 11.03. 60 Min. <i>Tekla J.</i> 19:30 80 Minuten	ZUMBA® Fitness <i>Florian O.</i> 19:15			
Complete Body Workout <i>Anna L.</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

Gym 4, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 10.03.2026

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 Sonja K. 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 ab 17.03. Complete Body Workout Sonja K. 19:45	ZUMBA® Fitness Susanne W. 19:45	Rücken Power 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, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt