

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 13.04.2026

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

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: 13.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga 09:00 Janina S. 80 Minuten	Pilates Steffanie S. 09:30					
Yin Yoga Janina S. 10:30	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke Petra T. 10:30	belegt von 10:00 - 11:30 Uhr	Abenteuer Bewegung 3-24 Monate Eggert S. 10:30 80 Minuten	Cardiorobic 2 Katrin N. 10:00		
	Breathwork Petra T. 11:30			Fatburner Katrin N. 11:00		
				Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 12:15		Qi Gong + Meditation 12:00 Thu-Cuc N. 80 Minuten
				Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 13:15		
		Kundalini Yoga Beate B. 13:30 80 Minuten		Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre Lira M. 14:30		
	Abenteuer Bewegung 18 Monate - 3 Jahre Stephanie P. 15:15	Abenteuer Bewegung 1-2 Jahre Maria S. 15:30		Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre Lira M. 15:30		
	Abenteuer Bewegung 4-6 Jahre Stephanie P. 16:15	Abenteuer Bewegung 2-3 Jahre Maria S. 16:30	Feldenkrais Rola E. 16:00			
Rücken Balance Sabrina K. 17:30	Complete Body Workout Jessica O. / Brigitte J. 17:15	Power Yoga Alice O. 17:30	Line Dance 2 für Fortgeschrittene Kirsten B. 17:00 80 Minuten			Hatha Yoga 1 für Einsteiger Martina Ke. / Constanze I. 17:30
Rücken Power Sabrina K. 18:30	Rücken Power Jessica O. / Brigitte J. 18:15	Cardiorobic 2 Katrin N. 18:30	NIA Heike S. 18:30 80 Minuten			Yin Yoga Martina Ke. / Constanze I. 18:30
Hatha Yoga 19:30 Meike H. 80 Minuten		Fatburner Katrin N. 19:30	Breathwork Carmen M. 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: 13.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Soft Fitness <i>Claudia H.</i> 09:15				
	belegt von 10:00 - 11:30 Uhr	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 <i>Ulrike He./ Florian O.</i> 12:45	Pilates <i>Zoya M.</i> 12:15
						Soft Fitness <i>Zoya M.</i> 13:15
			Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Birgit P.</i> 16:15			
Soft Fitness <i>Dürüye D.-S.</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		
		BBRP + Entspannung <i>Tekla J.</i> 19:30 60 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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 4, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 13.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit*		
				Martina Ku. 09:00		
deepWORK™ Steffi G. 10:15	Complete Body Workout Alice H. / Handan O. 10:15				Fitness Steffi G. / Annika B. 10:00	
		Rücken Power Sabine G. 10:45	ZUMBA® Fitness endet am 30.04. Sabine G. 10:45			Hatha Yoga
Complete Body Workout Steffi G. 11:15	Stretch & Relax Alice H. / Handan O. 11:15		Soft Fitness endet am 30.04. Sabine G. 11:45		BBRP Steffi G. / Annika B. 11:00	Andrea L. / Maren K. 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	
				Bodyfit		
				Steffi D. 14:15		Complete Body Workout Svenja O. 14:45
						Kraftfit* Christian R. 15:45
BBRP Claudia M.-F. 16:45	Bodyfit Svenja O. / Sarah S. 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* Svenja O. / Sarah S. 17:45	Complete Body Workout Steffi G. 17:45	Tough Class Christine A. / Frederik J. 17:45	BBRP Frederik J. 17:45		Tough Class
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		Frederik J. 18:00 80 Minuten
Kraftfit* Sarah S. 19:45	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 mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt