

# Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 28.04.2026

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | <b>Sanftes Hatha Yoga</b>                           | <b>Yin / Hatha Yoga</b>  |  |  |
| <b>Physio Fitness</b><br><i>Erma W. 10:00</i>                      | <b>Best Age Fitness</b><br><i>Eva B. 10:00</i>                     |  | 09:00<br><i>Nadine V. 80 Minuten</i>                | 09:00<br><i>Nadine V. 80 Minuten</i>   |  | <b>deepWORK™</b><br><i>Mareike W. 10:00</i>                        |
| <b>Best Age Fitness</b><br><i>Erma W. 11:00</i>                    | <b>Rücken Power</b><br><i>Eva B. 11:00</i>                         | <b>Yin Yoga</b><br><i>Leslie H. 11:00</i>  | <b>Rücken Balance</b><br><i>Martina Ke. 11:00</i>   | <b>BBRP</b><br>-ab 22.05. um 11:15 Uhr-<br><i>Sabine Sa. 11:00</i>             | <b>Bodyfit</b><br><i>Sabine Schö. 10:30</i>                    | <b>Bodyfit</b><br><i>Mareike W. 11:00</i>                          |
| <b>Rücken Balance</b><br><i>Martina Ke. 12:00</i>                  |  | <b>Rehasport</b><br>Anmeldung erforderlich   |   | <b>Best Age Fitness</b><br>-ab 22.05. um 12:15 Uhr-<br><i>Sabine Sa. 12:00</i> | <b>Step 3</b><br><i>Sabine Schö. 11:45</i>                     |  |
| <b>Yin Yoga</b><br><i>Martina Ke. 13:00</i>                        |  | <i>Matilde P.S. 12:30</i>  |   |  |  |  |
|  |  | <b>Rehasport</b><br>Anmeldung erforderlich   |   |  |  |  |
|  |  | <i>Matilde P.S. 13:30</i>  |   | <b>Yogalates</b><br><i>Naeme J. 14:00</i>                                      |  |  |
| <b>Rehasport</b><br>Anmeldung erforderlich<br><i>Erma W. 15:30</i> | <b>BBRP</b><br><i>Sabine Schu. 15:00</i>                           |  |   | <b>Tough Class</b><br><i>Sabine Schu. 15:00</i>                                |  | <b>Tango 1</b><br><i>Martin F. 15:00</i>                           |
| <b>Rehasport</b><br>Anmeldung erforderlich<br><i>Erma W. 16:30</i> | <b>Rehasport</b><br>Anmeldung erforderlich<br><i>Inga G. 16:00</i> |  | <b>Stretch &amp; Relax</b><br><i>Inga G. 16:00</i>  | <b>Complete Body Workout</b><br><i>Sabine Schu. 16:00</i>                      | <b>Vinyasa Flow Yoga</b><br><i>Kirsten C. / Petra M. 16:00</i> | <b>Tango 2</b><br><i>Martin F. 16:00</i>                           |
|  | <b>Pilates</b><br><i>Mareike W. 17:00</i>                          | <b>Solidaritätskurs</b><br><b>HIIT &amp; Bauchexpress</b><br><i>Sabine Schu. 16:30</i> | <b>Rücken Balance</b><br><i>Inga G. 17:00</i>       | <b>Rücken Balance</b><br><i>Juliane K. 17:00</i>                               | <b>Yin Yoga</b>  | <b>Pilates</b><br><i>Christine B./ Sabine J. 17:00</i>             |
| <b>NIA</b><br><i>Christiane G. 17:45 80 Minuten</i>                | <b>deepWORK™</b><br><i>Mareike W. 18:00</i>                        | <b>Rücken Balance + Entspannung</b><br><i>Claudia S. 17:30 80 Minuten</i>              | <b>Step 2</b><br><i>Cindy W. 18:00</i>              | <b>FASZIO</b><br><i>Juliane K. 18:00</i>                                       | <i>Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten</i>                  | <b>Stretch &amp; Relax</b><br><i>Christine B./ Sabine J. 18:00</i> |
| <b>Pilates</b><br><i>Maren K. 19:15</i>                            | <b>Pilates</b><br><i>Svenja O. 19:00</i>                           | <b>Pilates</b><br><i>Sabine J. 19:00</i>   | <b>Fit Fight</b><br><i>Anke K. / Cindy W. 19:00</i> |  |  |  |
| <b>Vinyasa Flow Yoga</b><br><i>Maren K. 20:15</i>                  |  |  | <b>Power Yoga</b><br><i>Veronika W. 20:00</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 2, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 28.04.2026

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

**Legende: Keine Angabe:** Neu- und Wiedereinsteiger\*Innen sowie Fortgeschrittene\*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;  
**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: 28.04.2026

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag                                       | Sonntag                                       |
|---|--|--|--|---|---|---|
|   |  | <b>Soft Fitness</b><br><i>Claudia H.</i> 09:15   |  |   |   |   |
|   | belegt<br>von 10:00 - 11:30 Uhr                  | <b>Complete Body Workout</b><br><i>Marianne S.</i> 10:15                                     | <b>BBRP</b><br><i>Martina Ke.</i> 10:00                              | <b>Rücken Power</b><br><i>Dana M.</i> 10:00       |   | <b>BBRP</b><br><i>Jochen T.</i> 10:15         |
|   |  | <b>Step 1</b><br><i>Marianne S.</i> 11:15  |  | <b>FASZIO</b><br><i>Dana M.</i> 11:00             |   | <b>Rücken Power</b><br><i>Jochen T.</i> 11:15 |
|   |  |  |  |   | <b>ZUMBA® Fitness</b><br><i>Zoya M.</i> 12:15 | <b>Pilates</b><br><i>Zoya M.</i> 12:15        |
|   |  |  |  |   | <i>Ulrike He./ Florian O.</i> 12:45           | <b>Soft Fitness</b><br><i>Zoya M.</i> 13:15   |
|   |  |  |  |   |   |   |
|   |  |  |  |   |   |   |
|   |  |  | <b>Rehasport</b><br>Anmeldung erforderlich<br><i>Birgit P.</i> 16:15 |   |   |   |
| <b>Soft Fitness</b><br><i>Dürüye D.-S.</i> 16:15          |  |  |  |   |   |   |
| <b>Complete Body Workout</b><br><i>Dürüye D.-S.</i> 17:15 | <b>Step 1-2</b><br><i>Ulrike He.</i> 17:30       | <b>Bodyfit</b><br>-ab 20.05. um 17:45 Uhr-<br><i>Christine A.</i> 17:30                      | <b>Pilates</b><br><i>Sylvia W.</i> 17:15                             | <b>Dance'n'Fitness</b><br><i>Larissa B.</i> 17:15 |   |   |
|   | <b>ZUMBA® Fitness</b><br><i>Ulrike He.</i> 18:30 | <b>deepWORK™</b><br>-ab 20.05. um 18:45 Uhr-<br><i>Christine A.</i> 18:30                    | <b>Yogalates</b><br><i>Sylvia W.</i> 18:15                           | <b>deepWORK™</b><br><i>Larissa B.</i> 18:15       |   |   |
|   |  | <b>BBRP + Entspannung</b><br>-ab 20.05. um 19:45 Uhr-<br>19:30<br><i>Tekla J.</i> 60 Minuten | <b>ZUMBA® Fitness</b><br><i>Florian O.</i> 19:15                     |   |   |   |
| <b>Complete Body Workout</b><br><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: 28.04.2026

| Montag                           | Dienstag                          | Mittwoch                     | Donnerstag  | Freitag   | Samstag                            | Sonntag  |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---|---|------------------------------------|--|
|                                  |                                   |                              |   | <b>Kraftfit*</b>  |                                    |  |
|                                  |                                   |                              |   | <i>Martina Ku.</i> 09:00  |                                    |  |
| <b>deepWORK™</b>                 | <b>Complete Body Workout</b>      |                              |   |   | <b>Fitness</b>                     |  |
| <i>Steffi G.</i> 10:15           | <i>Alice H. / Handan O.</i> 10:15 | <b>Rücken Power</b>          | <b>ZUMBA® Fitness</b><br><span style="color: red;">endet am 30.04.</span> |   | <i>Steffi G. / Annika B.</i> 10:00 | <b>Hatha Yoga</b>  |
| <b>Complete Body Workout</b>     | <b>Stretch &amp; Relax</b>        | <i>Sabine G.</i> 10:45       | <i>Sabine G.</i> 10:45  |   | <b>BBRP</b>                        |  |
| <i>Steffi G.</i> 11:15           | <i>Alice H. / Handan O.</i> 11:15 | <b>Dance n´ Fitness</b>      | <b>Soft Fitness</b><br><span style="color: red;">endet am 30.04.</span>   |   | <i>Steffi G. / Annika B.</i> 11:00 | <i>Andrea L. / Maren K.</i> 10:45<br><span style="color: red;">80 Minuten</span> |
|                                  |                                   | <i>Sabine G.</i> 11:45       | <i>Sabine G.</i> 11:45  |   | <b>Complete Body Workout</b>       |  |
|                                  |                                   |                              |   |   | <i>Andreas M.</i> 12:15            |  |
|                                  |                                   |                              |   |   | <b>Fit Fight Basic / Technik</b>   |  |
|                                  |                                   |                              |   |   | <i>Andreas M.</i> 13:15            |  |
|                                  |                                   |                              |   | <b>Bodyfit</b>  |                                    |  |
|                                  |                                   |                              |   | <i>Steffi D.</i> 14:15  |                                    | <b>Complete Body Workout</b>   |
|                                  |                                   |                              |   |   |                                    | <i>Svenja O.</i> 14:45   |
|                                  |                                   |                              |   |   |                                    | <b>Kraftfit*</b>   |
|                                  |                                   |                              |   | <b>Kraftfit* 1</b><br>für Einsteiger                                    |                                    | <i>Christian R.</i> 15:45  |
| <b>BBRP</b>                      | <b>Bodyfit</b>                    | <b>BBRP</b>                  | <b>BBRP</b>   | <i>Mustapha B.</i> 16:15<br><span style="color: red;">80 Minuten</span> |                                    | <b>BBRP</b>  |
| <i>Claudia M.-F.</i> 16:45       | <i>Svenja O. / Sarah S.</i> 16:45 | <i>Steffi G.</i> 16:45       | <i>Christine A. / Frederik J.</i> 16:45                                   |   |                                    | <i>Frederik J.</i> 17:00   |
| <b>Fit Fight Basic / Technik</b> | <b>Kraftfit*</b>                  | <b>Complete Body Workout</b> | <b>Tough Class</b>  | <b>BBRP</b>   |                                    | <b>Tough Class</b>   |
| <i>Claudia M.-F.</i> 17:45       | <i>Svenja O. / Sarah S.</i> 17:45 | <i>Steffi G.</i> 17:45       | <i>Christine A. / Frederik J.</i> 17:45                                   | <i>Frederik J.</i> 17:45  |                                    |  |
| <b>ZUMBA® Fitness</b>            | <b>Bodyfit</b>                    | <b>Kraftfit*</b>             | <b>BBRP</b>   | <b>Solidaritätskurs Tough Class</b>                                     |                                    | <i>Frederik J.</i> 18:00<br><span style="color: red;">80 Minuten</span>          |
| <i>Julia M.</i> 18:45            | <i>Sonja K.</i> 18:45             | <i>Christian R.</i> 18:45    | <i>Brigitte J.</i> 18:45  | <i>Frederik J.</i> 18:45  |                                    |  |
| <b>Kraftfit*</b>                 | <b>Complete Body Workout</b>      | <b>ZUMBA® Fitness</b>        | <b>Rücken Power</b>   |   |                                    |  |
| <i>Sarah S.</i> 19:45            | <i>Sonja K.</i> 19:45             | <i>Susanne W.</i> 19:45      | <i>Brigitte J.</i> 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