

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 18.05.2026

| 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. 11:15</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. 12:15</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>Naeme J. 14:00</i> | | |
| | BBRP - ab Juni mittwochs um 15:30 Uhr - | | | 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> | BBRP NEU ab Juni | | Stretch & Relax <i>Inga G. 16:00</i> | Complete Body Workout <i>Sabine Schu. 16:00</i> | Tango 2 <i>Martin F. 16:00</i> |
| Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W. 16:30</i> | Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Inga G. 16:00</i> | <i>Sabine Schu. 15:30</i> | | | Vinyasa Flow Yoga <i>Kirsten C. / Petra M. 16:00</i> | |
| | Pilates <i>Mareike W. 17:00</i> | HIIT & Bauchexpress <i>Sabine Schu. 16:30</i> | Rücken Balance <i>Inga G. 17:00</i> | Rücken Balance <i>Juliane K. 17:00</i> | | Pilates <i>Christine B. / Sabine J. 17:00</i> |
| NIA <i>Christiane G. 17:45 80 Minuten</i> | deepWORK™ <i>Mareike W. 18:00</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>Christine B. / 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> | | | |
| | | | | | | |

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: 18.05.2026

| 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 | 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: 18.05.2026

| 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>Zoya M.</i> 12:15 | Pilates <i>Zoya M.</i> 12:15 |
| | | | | | <i>Ulrike He./ Florian O.</i> 12:45 | 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> 17:45 | 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> 18:45 | Yogalates <i>Sylvia W.</i> 18:15 | deepWORK™ <i>Larissa B.</i> 18:15 | | |
| | | BBRP + Entspannung <i>Tekla J.</i> 19:45 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: 18.05.2026

| 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 | Rücken Power | | | Fitness Steffi G. / Annika B. 10:00 | Hatha Yoga |
| Complete Body Workout Steffi G. 11:15 | Stretch & Relax Alice H. / Handan O. 11:15 | Sabine G. 10:45 | | | BBRP Steffi G. / Annika B. 11:00 | Andrea L. / Maren K. 10:45 80 Minuten |
| | | Dance n´ 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 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