

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 15.06.2026

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>09:00</i> <i>Nadine V. 80 Minuten</i>	<i>09:00</i> <i>Nadine V. 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>		
Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W. 15:30</i>		BBRP NEU ab Juni		Tough Class <i>Sabine Schu. 15:00</i>		Tango 1 <i>Martin F. 15:00</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> Solidaritätskurs HIIT & Bauchexpress <i>Sabine Schu. 16:30</i>	Stretch & Relax <i>Inga G. 16:00</i>	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>
NIA <i>Christiane G. 17:45</i> <i>80 Minuten</i>	Pilates <i>Mareike W. 17:00</i>	Rücken Balance + Entspannung <i>Claudia S. 17:30</i> <i>80 Minuten</i>	Rücken Balance <i>Inga G. 17:00</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 17:00</i>	Yin Yoga <i>Kirsten C. / Petra M. 17:00</i> <i>80 Minuten</i>	Pilates <i>Christine B. / Sabine J. 17:00</i>
Pilates <i>Maren K. 19:15</i>	Pilates <i>Svenja O. 19:00</i>	Pilates <i>Sabine J. 19:00</i>	Step 2 <i>Cindy W. 18:00</i>	Fit Fight <i>Anke K. / Cindy W. 19:00</i>		Stretch & Relax <i>Christine B. / Sabine J. 18:00</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: 15.06.2026

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		Abenteuer Bewegung 3 - 24 Monate Eggert S. 10:30 80 Minuten	Cardiorobic 2 Katrin N. 10:00 Fatburner Katrin N. 11:00		
	Breathwork Petra T. 11:30			Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 12:15 Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 13:15		Qi Gong + Meditation 12:00 Thu-Cuc N. 80 Minuten
		Kundalini Yoga 13:30 Beate B. 80 Minuten		Kindertanz/Ballett 3 - 5 Jahre -Pause im Juli & August- Carolyn C. 14:30		Hip Hop -am 21.06. und 05.07.- Diana M. 14:30
	Abenteuer Bewegung 1,5 - 3 Jahre -Pause im Juli & August- Stephanie P. 15:15	Abenteuer Bewegung 1 - 2 Jahre Maria S. 15:30		Kindertanz/Ballett 5 - 7 Jahre -Pause im Juli & August- Carolyn C. 15:30		Dance'n'Strip -am 21.06. und 05.07.- Diana M. 15:30
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre -Pause im Juli & August- 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			Yin Yoga Martina Ke. / Constanze I. 18:30
Hatha Yoga 19:30 Meike H. 80 Minuten	Discofox 1 für Paare -07.07. bis 25.08.- Claudia K. & Torsten K. 19:15	Fatburner Katrin N. 19:30	Solidaritätskurs Breathwork -Pause im August- Heike S. 18:30 80 Minuten Carmen M. 20:00			
	Discofox 2 für Paare -07.07. bis 25.08.- Claudia K. & Torsten K. 20:15					


Legende: keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen
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: 15.06.2026

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> 17:45	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: 15.06.2026

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

