

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01.07.2026

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. 11:15	Step 3	Mareike W. 11:00
Rücken Balance		Rehasport Anmeldung erforderlich		Best Age Fitness	Sabine Schö. 11:45	
Martina Ke. 12:00		Matilde P.S. 12:30		Sabine Sa. 12:15		
Yin Yoga		Rehasport Anmeldung erforderlich				
Martina Ke. 13:00		Matilde P.S. 13:30				
				Yogalates		
				Naeme J. 14:00		
				Tough Class		Tango 1
Rehasport Anmeldung erforderlich		BBRP		Sabine Schu. 15:00		Martin F. 15:00
Erma W. 15:30	Rehasport Anmeldung erforderlich	Sabine Schu. 15:30	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
	Mareike W. 17:00	Rücken Balance + Entspannung	Inga G. 17:00	Juliane K. 17:00		Christine B./ Sabine J. 17:00
NIA	deepWORK™		Step 2	FASZIO	Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten	Stretch & Relax
Christiane G. 17:45 80 Minuten	Mareike W. 18:00	Claudia S. 17:30 80 Minuten	Cindy W. 18:00	Juliane K. 18:00		Christine B./ Sabine J. 18:00
Pilates	Pilates	Pilates	Fit Fight			
Maren K. 19:15	Guadalupe R. 19:00	Guadalupe R. 19:00	Anke K. / Cindy W. 19:00			
Vinyasa Flow Yoga			Power Yoga			
Maren K. 20:15			Veronika W. 20:00			

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!



Gym 2, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01.07.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hatha Yoga 09:00 Janina S. 80 Minuten	Pilates Steffanie S. 09:30					
Yin Yoga 10:30 Janina S.	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke Petra T. 10:30		Abenteuer Bewegung 3 - 24 Monate 10:30 Eggert S. 80 Minuten	Cardiorobic 2 Katrin N. 10:00 Fatburner Katrin N. 11:00 Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 12:15 Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 13:15		Qi Gong + Meditation 12:00 Thu-Cuc N. 80 Minuten
	Breathwork Petra T. 11:30					
		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 17:30 Sabrina K.	Complete Body Workout Jessica O. / Brigitte J. 17:15	Power Yoga Alice O. 17:30	Line Dance 2 für Fortgeschrittene 17:00 Kirsten B. 80 Minuten			Hatha Yoga 1 für Einsteiger Martina Ke. / Constanze I. 17:30
Rücken Power 18:30 Sabrina K.	Rücken Power Jessica O. / Brigitte J. 18:15	Cardiorobic 2 Katrin N. 18:30	NIA 18:30 Heike S. 80 Minuten			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- 20:00 Carmen M.			
	Discofox 2 für Paare -07.07. bis 25.08.- Claudia K. & Torsten K. 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 3, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01.07.2026

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		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
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> 17:45	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						



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 4, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01.07.2026

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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

