

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 28.07.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga	Yin / Hatha Yoga		
Physio Fitness <i>Erma W.</i> 10:00	Best Age Fitness <i>Eva B.</i> 10:00		<i>Nadine V.</i> 09:00 80 Minuten	<i>Nadine V.</i> 09:00 80 Minuten		deepWORK™ <i>Mareike W.</i> 10:00
Best Age Fitness <i>Erma W.</i> 11:00	Rücken Power <i>Eva B.</i> 11:00	Yin Yoga <i>Leslie H.</i> 11:00	Rücken Balance <i>Martina Ke.</i> 11:00	BBRP <i>Sabine Sa.</i> 11:15	Bodyfit <i>Sabine Schö.</i> 10:30	Bodyfit <i>Mareike W.</i> 11:00
Rücken Balance <i>Martina Ke.</i> 12:00		Rehasport Anmeldung erforderlich		Best Age Fitness <i>Sabine Sa.</i> 12:15	Step 3 <i>Sabine Schö.</i> 11:45	
Yin Yoga <i>Martina Ke.</i> 13:00		<i>Matilde P.S.</i> 12:30 Rehasport Anmeldung erforderlich				
		<i>Matilde P.S.</i> 13:30		Yogalates <i>Naeme J.</i> 14:00		
				Tough Class <i>Sabine Schu.</i> 15:00		Hip Hop -am 30.08., 06.09., 25.10.- <i>Diana M.</i> 15:00
Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W.</i> 15:30	Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Inga G.</i> 16:00	BBRP <i>Sabine Schu.</i> 15:30	Stretch & Relax <i>Inga G.</i> 16:00	Complete Body Workout <i>Sabine Schu.</i> 16:00	Vinyasa Flow Yoga <i>Kirsten C. / Petra M.</i> 16:00	Dance'n'Strip -am 30.08., 06.09., 25.10.- <i>Diana M.</i> 16:00
Rehasport Anmeldung erforderlich <i>Erma W.</i> 16:30	Pilates <i>Mareike W.</i> 17:00	Solidaritätskurs HIIT & Bauchexpress <i>Sabine Schu.</i> 16:30 & 16:55	Rücken Balance <i>Inga G.</i> 17:00	Rücken Balance <i>Juliane K.</i> 17:00	Yin Yoga <i>Kirsten C. / Petra M.</i> 17:00 80 Minuten	Pilates <i>Christine B. / Sabine J.</i> 17:00
NIA <i>Christiane G.</i> 17:45 80 Minuten	deepWORK™ <i>Mareike W.</i> 18:00	Rücken Balance + Entspannung <i>Claudia S.</i> 17:30 80 Minuten	Step 2 <i>Cindy W.</i> 18:00	FASZIO <i>Juliane K.</i> 18:00		Stretch & Relax <i>Christine B. / Sabine J.</i> 18:00
Pilates <i>Maren K.</i> 19:15	Pilates <i>Guadalupe R.</i> 19:00	Pilates <i>Guadalupe R.</i> 19:00	Fit Fight <i>Anke K. / Cindy W.</i> 19:00			
Vinyasa Flow Yoga <i>Maren K.</i> 20:15			Power Yoga <i>Veronika W.</i> 20:00			

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: 28.07.2026

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 Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 12:15 Rehasport Anmeldung erforderlich Gundi D. 13:15		Qi Gong + Meditation Thu-Cuc N. 12:00 80 Minuten
	Breathwork Petra T. 11:30					
		Kundalini Yoga Beate B. 13:30 80 Minuten		Kindertanz/Ballett 3 - 5 Jahre -Pause im Juli & August- Carolyn C. 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	Feldenkrais Rola E. 16:00	Kindertanz/Ballett 5 - 7 Jahre -Pause im Juli & August- Carolyn C. 15:30		Tango 1 -im August Level 1 und 2- Martin F. 15:30
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre -Pause im Juli & August- Stephanie P. 16:15	Abenteuer Bewegung 2 - 3 Jahre Maria S. 16:30	Line Dance 2 für Fortgeschrittene Kirsten B. 17:00 80 Minuten			Tango 2 -im August um 15:30 Uhr- Martin F. 16:30
Rücken Balance Sabrina K. 17:30	Complete Body Workout Jessica O. / Brigitte J. 17:15	Power Yoga Alice O. 17:30				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 Meike H. 19:30 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- 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 sowie Fortgeschrittene; 1: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; 2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mitlere 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: 28.07.2026

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		
Solidaritätskurs Kung Fu 1-2 -ab 24. August- <i>Mahmood Y.</i> 18:15 110 Minuten	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: 28.07.2026

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	Guadalupe R. / Handan O. 10:15	Rücken Power			Steffi G. / Annika B. 10:00	Hatha Yoga
Complete Body Workout	Stretch & Relax	Dirk P. 10:45			BBRP	
Steffi G. 11:15	Guadalupe R. / Handan O. 11:15	Dance n´ Fitness			Steffi G. / Annika B. 11:00	Andrea L./ Maren K. 10:45 80 Minuten
		Dirk P. 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* 1 für Einsteiger		Kraftfit*
BBRP	Bodyfit	BBRP	BBRP	16:15 Mustapha B. 80 Minuten		Christian R. 15:45
Claudia M.-F. 16:45	Svenja O. / Sarah S. 16:45	Steffi G. 16:45	Christine A. / Frederik J. 16:45			BBRP
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		18:00 Frederik J. 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*Innen; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger*Innen mitlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt

