

Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga	Yin / Hatha Yoga		
Physio Fitness	Best Age Fitness	Hatha Yoga NEU ab September	09:00 Nadine V. 80 Minuten	09:00 Nadine V. 80 Minuten		deepWORK™
Erma W. 10:00	Eva B. 10:00	Janina S. 09:30 80 Minuten			Bodyfit (High Intense)	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				Best Age Fitness	Sabine Schö. 11:45	
Martina Ke. 12:00		Rehasport Anmeldung erforderlich		Sabine Sa. 12:15		
Yin Yoga		Matilde P.S. 12:30				
Martina Ke. 13:00		Rehasport Anmeldung erforderlich				
		Matilde P.S. 13:30		Yogalates		
				Naeme J. 14:00		
				Tough Class		Hip Hop -am 25.10., 15.11., 13.12.-
Rehasport Anmeldung erforderlich		BBRP		Sabine Schu. 15:00		Diana M. 15:00
Erma W. 15:30	Rehasport Anmeldung erforderlich	Sabine Schu. 15:30	Stretch & Relax	Complete Body Workout	Vinyasa Flow Yoga	Dance'n'Strip -am 25.10., 15.11., 13.12.-
Rehasport Anmeldung erforderlich	Inga G. 16:00	HIIT & Bauchexpress	Inga G. 16:00	Sabine Schu. 16:00	Kirsten C. / Petra M. 16:00	Diana M. 16:00
Erma W. 16:30	Pilates	Sabine Schu. 16:30 & 16:55	Rücken Balance	Rücken Balance	Yin Yoga	Pilates
NIA	Mareike W. 17:00	Rücken Balance + Entspannung	Inga G. 17:00	Juliane K. 17:00		Christine B. 17:00
17:45 Christiane G. 80 Minuten	deepWORK™	17:30 Claudia S. 80 Minuten	Step 2	FASZIO	Kirsten C. / Petra M. 17:00 80 Minuten	
Pilates	Pilates ab Oktober um 18:45 Uhr in Gym 4	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 mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, verteilte 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: 01.10.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Pilates			Cardiorobic 2		
	Steffanie S. 09:30					
	Hatha Yoga für den Rücken und Gelenke		Abenteuer Bewegung 3 - 24 Monate	Katrin N. 10:00		
	Petra T. 10:30			Fatburner		
	Breathwork		10:30 Eggert S. 80 Minuten	Katrin N. 11:00		
	Petra T. 11:30			Rehasport Anmeldung erforderlich		Qi Gong + Meditation
				Gundi D. 12:15		
				Rehasport Anmeldung erforderlich		12:00 Thu-Cuc N. 80 Minuten
				Gundi D. 13:15		
		Kundalini Yoga				
		13:30 Beate B. 80 Minuten				
	Kindertanz/Ballett 3 - 5 Jahre	Abenteuer Bewegung 1 - 2 Jahre				Tango 1
	Sandra V. 15:15	Jasmin K. 15:30				Martin F. 15:30
	Kindertanz/Ballett 5 - 8 Jahre	Abenteuer Bewegung 2 - 3 Jahre	Feldenkrais	Abenteuer Bewegung 1,5 - 3 Jahre		Tango 2
	Sandra V. 16:15	Jasmin K. 16:30	Rola E. 16:00	Stephanie P. 15:00		Martin F. 16:30
			Line Dance 2 für Fortgeschrittene	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre		Hatha Yoga 1 für Einsteiger
Rücken Balance	Complete Body Workout	Power Yoga		Stephanie P. 16:00		Martina Ke. / Constanze I. 17:30
Sabrina K. 17:30	Jessica O. / Brigitte J. 17:15	Alice O. 17:30	17:00 Kirsten B. 80 Minuten			
Rücken Power	Rücken Power	Cardiorobic 2	NIA			Yin Yoga
Sabrina K. 18:30	Jessica O. / Brigitte J. 18:15	Katrin N. 18:30				Martina Ke. / Constanze I. 18:30
	Discofox 1 für Paare	Fatburner	18:30 Heike S. 80 Minuten			
Hatha Yoga	Claudia K. & Torsten K. 19:15	Katrin N. 19:30	Solidaritätskurs Breathwork NEU ab Oktober			
19:30 Meike H. 80 Minuten	Discofox 2 für Paare		Carmen M. 20:00			
	Claudia K. & Torsten K. 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 3, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 01.10.2026

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>Sandra H.</i> 10:00		BBRP <i>Jochen T.</i> 10:15
		Step 1 <i>Marianne S.</i> 11:15	belegt von 11:00 - 12:00 Uhr	FASZIO endet am 02.10.2026 <i>N.N.</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 NEU ab September <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 80 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: 01.10.2026

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	
						Complete Body Workout
						Svenja O. 14:45
						Kraftfit*
				Kraftfit* 1 für Einsteiger		Christian R. 15:45
BBRP	Bodyfit	BBRP	BBRP	Christine A. / Frederik J. 16:15 80 Minuten		BBRP
Claudia M.-F. 16:45	Svenja O. 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. 17:45	Steffi G. 17:45	Christine A. / Frederik J. 17:45	Frederik J. 17:45		
ZUMBA® Fitness	Pilates	Kraftfit*	BBRP	Tough Class		Frederik J. 18:00 80 Minuten
Julia M. 18:45	Guadalupe R. 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	Guadalupe R. 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 mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt