Gym 1, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 02.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Sanftes Hatha Yoga *Nadine V.* *09:00* *80 Minuten*	**Yin / Hatha Yoga** *Nadine V.* *09:00* *80 Minuten*		
Physio Fitness *Erma W.* *10:00*	**Best Age Fitness** *Eva B.* *10:00*	**Hatha Yoga** *Janina S.* *09:30* *80 Minuten*			**Bodyfit** (High Intense) *Sabine Schö.* *10:30*	**deepWORK™** *Mareike W.* *10:00*
Best Age Fitness *Erma W.* *11:00*	**Rücken Power** *Eva B.* *11:00*	**Yin Yoga** *Leslie H.* *11:00*	**Rücken Balance** *Martina Ke.* *11:00*	**BBRP** *Sabine Sa.* *11:15*	**Step 3** *Sabine Schö.* *11:45*	**Bodyfit** *Mareike W.* *11:00*
Rücken Balance *Martina Ke.* *12:00*		**Rehasport** Anmeldung erforderlich *Matilde P.S.* *12:30*		**Best Age Fitness** *Sabine Sa.* *12:15*		
Yin Yoga *Martina Ke.* *13:00*		**Rehasport** Anmeldung erforderlich *Matilde P.S.* *13:30*				
				Yogalates *Naeme J.* *14:00*		
Rehasport Anmeldung erforderlich *Erma W.* *15:30*		**BBRP** *Sabine Schu.* *15:30*		**Tough Class** *Sabine Schu.* *15:00*		**Hip Hop** -am 25.10., 15.11., 13.12.- *Diana M.* *15:00*
Rehasport Anmeldung erforderlich *Erma W.* *16:30*	**Rehasport** Anmeldung erforderlich *Erma W.* *16:00*	**HIIT & Bauchexpress** *Sabine Schu.* *16:30 & 16:55*	**Mobility Fit** NEU *Guadalupe R.* *16:00*	**Complete Body Workout** *Sabine Schu.* *16:00*	**Vinyasa Flow Yoga** *Kirsten C. / Petra M.* *16:00*	**Dance'n'Strip** -am 25.10., 15.11., 13.12.- *Diana M.* *16:00*
NIA *Christiane G.* *17:45* *80 Minuten*	**Pilates** *Mareike W.* *17:00*	**Rücken Balance + Entspannung** *Claudia S.* *17:30* *80 Minuten*	**Rücken Balance** *Guadalupe R.* *17:00*	**Rücken Balance** *Juliane K.* *17:00*	**Yin Yoga** *Kirsten C. / Petra M.* *17:00* *80 Minuten*	**Pilates** *Christine B.* *17:00*
	deepWORK™ *Mareike W.* *18:00*		**Step 2** *Cindy W.* *18:00*	**FASZIO** *Juliane K.* *18:00*		
Pilates *Maren K.* *19:15*		**Pilates** *Guadalupe R.* *19:00*	**Fit Fight** *Anke K. / Cindy W.* *19:00*			
Vinyasa Flow Yoga *Maren K.* *20:15*			**Power Yoga** *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, vertiefte Grundkenntnisse; *Teilnehmer*Innenzahl begrenzt

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 2, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 12.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mobility Fit + deepRELAX NEU *Birte R.* 09:00 *80 Minuten*	**Pilates** *Steffanie S.* 09:30			**Cardiorobic 2** *Katrin N.* 10:00		
	Mobility Fit NEU *Petra T.* 10:30		**Abenteuer Bewegung** *3 - 24 Monate* *Eggert S.* 10:30 *80 Minuten*	**Fatburner** *Katrin N.* 11:00		
	Breathwork *Petra T.* 11:30			**Rehasport** Anmeldung erforderlich *Gundi D.* 12:15		**Qi Gong + Meditation** *Thu-Cuc N.* 12:00 *80 Minuten*
		Kundalini Yoga *Beate B.* 13:30 *80 Minuten*		**Rehasport** Anmeldung erforderlich *Gundi D.* 13:15		
	Kindertanz/Ballett *3 - 5 Jahre* *Sandra V.* 15:15					**Tango 1** *Martin F.* 15:30
	Kindertanz/Ballett *5 - 8 Jahre* *Sandra V.* 16:15	**Abenteuer Bewegung** *1,5 - 3 Jahre* *Jasmin K.* 15:45 *80 Minuten*	**Feldenkrais** *Rola E.* 16:00	**Abenteuer Bewegung** *1,5 - 3 Jahre* *Stephanie P.* 15:00		**Tango 2** *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	**Line Dance 2 für Fortgeschrittene** *Kirsten B.* 17:00 *80 Minuten*	**Abenteuer Bewegung** *4 - 6 Jahre* *Stephanie P.* 16:00		**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 *Natalia S.* 19:30 *80 Minuten*	**Discofox 1** für Paare *Claudia K. & Torsten K.* 19:15	**Fatburner** *Katrin N.* 19:30	**Breathwork** *Carmen M.* 20:00			
	Discofox 2 für Paare *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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 3, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 02.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Soft Fitness *Claudia H.* *09:15*				
	belegt von 10:00 - 11:30 Uhr	**Complete Body Workout** *Marianne S.* *10:15*		**Rücken Balance** *Sandra F.* *10:00*		**BBRP** *Jochen T.* *10:15*
		Step 1 *Marianne S.* *11:15*	belegt von 11:00 - 12:00 Uhr			**Rücken Power** *Jochen T.* *11:15*
					ZUMBA® Fitness *Ulrike He./ Florian O./* *12:45*	**Pilates** *Zoya M.* *12:15*
						Soft Fitness *Zoya M.* *13:15*
Soft Fitness *Dürüye D.-S.* *16:15*			**Rehasport** Anmeldung erforderlich *Birgit P.* *16:15*			
Complete Body Workout *Dürüye D.-S.* *17:15*	**Step 1-2** *Ulrike He.* *17:30*	**Bodyfit** *Christine A.* *17:45*	**Pilates** *Sylvia W.* *17:15*	**Dance'n'Fitness** *Larissa B.* *17:15*		
Kung Fu 1-2 *Mahmood Y.* *18:15* *110 Minuten*	**ZUMBA® Fitness** *Ulrike He.* *18:30*	**deepWORK™** *Christine A.* *18:45*	**Yogalates** *Sylvia W.* *18:15*	**deepWORK™** *Larissa B.* *18:15*		
		BBRP + Entspannung *Tekla J.* *19:45* *80 Minuten*	**ZUMBA® Fitness** *Florian O.* *19:15*			
Complete Body Workout *Anna L.* *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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Gym 4, Center Holsteinischer Kamp

Stand: 02.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Kraftfit* *Martina Ku. 09:00*		
			BBRP *Martina Ke. 10:00*			
deepWORK™ *Steffi G. 10:15*	**Complete Body Workout** *Vanessa D. / Handan O. 10:15*	**Rücken Power** *Dirk P. 10:45*			**Fitness** *Steffi G. / Annika B. 10:00*	**Hatha Yoga** *Andrea L./ Maren K. 10:45 80 Minuten*
Complete Body Workout *Steffi G. 11:15*	**Stretch & Relax** *Vanessa D. / Handan O. 11:15*	**Dance n´Fitness** *Dirk P. 11:45*			**BBRP** *Steffi G. / Annika B. 11:00*	
					Complete Body Workout *Andreas M. 12:15*	
					Fit Fight Basic / Technik *Andreas M. 13:15*	
						Complete Body Workout *Svenja O. 14:45*
				Kraftfit* 1-2 für Einsteiger und Fortgeschrittene *Mustapha B. 16:15 80 Minuten*		**Kraftfit*** *Christian R. 15:45*
BBRP *Claudia M.-F. 16:45*	**Bodyfit** *Svenja O. 16:45*	**BBRP** *Steffi G. 16:45*	**BBRP** *Christine A. / Frederik J. 16:45*			**BBRP** *Frederik J. 17:00*
Fit Fight Basic / Technik *Claudia M.-F. 17:45*	**Kraftfit*** *Svenja O. 17:45*	**Complete Body Workout** *Steffi G. 17:45*	**Tough Class** *Christine A. / Frederik J. 17:45*	**BBRP** *Frederik J. 17:45*		**Tough Class** *Frederik J. 18:00 80 Minuten*
ZUMBA® Fitness *Julia M. 18:45*	**Pilates** *Guadalupe R. 18:45*	**Kraftfit*** *Christian R. 18:45*	**BBRP** *Brigitte J. 18:45*	**Tough Class** *Frederik J. 18:45*		
Kraftfit* *Sarah S. 19:45*	**Complete Body Workout** *Guadalupe R. 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

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

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!