

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:30	Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	08:00	Yoga Pilates 0:50 Harry 1	07:30	Sonnengröße 0:50 Dajana 1	09:00	Wirbelsäule 0:50 Antje 2	08:00	Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	09:00	Lauftreff 1:30 Arthur 7	09:15	Indoor Cycling I 0:50 Lutze 5
08:30	Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	08:00	Nordic Walking 1:30 Anke 7	08:30	Pilates 0:50 Dajana 1	09:00	Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	09:00	Hockergymnastik 0:20 Sabine 3	09:30	Wirbelsäule 0:50 Anke 1	09:30	Wirbelsäule 0:50 Dina 1
09:00	Fatburner 0:50 Anke 2	09:00	Wirbelsäule 0:50 Harry 2	08:30	Wirbelsäule-sant&stark 0:50 Maika 2	09:00	Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 2	09:00	Stretch & Relax 0:50 Harry 1	10:30	TRX® 1:00 Sumayya 6	09:30	Full Body Workout 0:50 Dajana 2
09:30	Faszien & Stretch 0:50 Stefan 3	09:00	Mobil & Fit I 0:50 Ulf 1	09:00	Yoga Basic 0:50 Christian 3	10:00	Nordic Walking 1:40 Tom 7	09:00	Body Shape 0:50 Niels 2	10:30	Langhantel 1:00 Anke 1	10:30	Tabata 0:50 Dajana 2
09:30	Body Shape 0:50 Annabell 1	09:30	Hatha Yoga 1:20 Josefin 3	09:00	TRX® & Beweglichkeit 1:15 Lutze 6	10:00	Stretch & Relax 0:50 Antje 2	09:30	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:40	Stretch & Relax 0:25 Arthur 2	10:15	Indoor Cycling II 1:15 Lutze 5
09:30	Aqua Fitness 0:45 Angela 4	09:45	Aqua Fitness 0:45 Janine 4	09:00	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:00	Aqua Jogging & Kraft 0:45 Gabi B. 4	09:40	Meditation 1:10 Petr 3	10:45	Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	10:30	Body Shape 0:50 Dina 1
10:00	Body Shape 0:50 Anke 2	10:00	Fit & Vital 0:50 Harry 2	09:30	Easy Dance Aerobic 0:25 Maika 2	10:00	Mobil & Fit I + II 0:50 Ulf 1	10:00	TRX® 0:50 Niels 7	11:15	Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	11:30	Yoga 1:00 Dajana 2
10:30	Aqua Fitness 0:45 Monique 4	10:00	Mobil & Fit II 0:50 Ulf 1	09:30	Wirbelsäule 0:50 Janine 1	11:00	Vinyasa Yoga 1:30 Susanne 2	10:00	Step Classic 1-2 0:50 Susanne 2	11:30	Wirbelsäule 0:50 Sumayya 1	11:30	Aqua Fitness 0:45 siehe App/Aushang 4
10:30	Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	10:45	Aqua Fitness 0:45 Janine 4	10:00	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:00	Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00	Beckenboden 0:25 Harry 2	11:30	JUMPING® 0:50 Anke 2	11:45	TRX® & Beweglichkeit 1:15 Lutze 6
10:30	Atemübungen 0:25 Susanne 3	11:00	Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	10:00	Modern Dance 0:50 Maika 2	11:00	Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	10:30	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:45	Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	14:00	Yoga Flow 1:30 Jacky 1
11:00	Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:00	Hula Hoop 0:45 Josefin 2	10:00	Stretch & Relax 0:50 Christian 3	11:00	ZUMBA® Gold 0:55 Angela 1	11:00	Wirbelsäule 0:50 Antje 1	12:30	Body Shape 0:50 Sumayya 1	16:00	Pilates 0:50 Amina 2
11:30	Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	12:00	Rücken Yoga 1:30 Josefin 3	10:30	Cycling Gold 1:00 Lutze 5	12:00	Mobilisation-Hüfte&Rücken 0:50 Gabi B. 1	11:05	Faszien & Stretch 0:50 Niels 3	12:30	ZUMBA® 1:15 Inna 2	17:00	ZUMBA® Toning 0:50 Conny 1
11:30	ZUMBA® Gold 1:00 Monique 1	12:30	Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtsklinik Helle Mitte 2	10:30	Faszientraining 0:25 Janine 1	13:00	Schwimtraining 1:00 Janine 4	11:00	Qi Gong 1:30 Petr 2	12:30	YONGA® 1:00 Petr 3	17:00	Langhantel 1:00 Anke 2
12:30	Meditation 0:30 Susanne 3	13:30	Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4	11:00	Hockergymnastik 0:25 Janine 1	13:30	Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4	12:00	Pilates 0:50 Niels 3	14:00	Aqua Fitness 0:45 Angela H. 4	17:00	Aqua Fitness 0:45 Amina 4
16:00	Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	14:30	Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4	11:00	Wirbelsäule 0:50 Christian 2	14:30	Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4	12:40	Tai Chi 1:00 Petr 2	15:00	Fit 4 Drums 0:50 Angela H. 2	17:30	Vinyasa Flow Yoga 1:30 NEU Alexander 3
16:00	Body Shape 0:50 Marietta 2	16:00	Wirbelsäule 0:50 Anke 2	11:00	Atemübungen 0:25 Susanne 3	16:30	Cycling Intro 0:25 Lutze 5	16:00	Aqua Fitness 0:45 Monique 4	16:00	Kangoo Jumps 1:00 NEU Iva 1	18:00	JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
17:00	Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	16:00	Body Shape 0:50 Marietta 1	11:30	Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	16:30	Hula Hoop 0:25 Josefin 3	16:00	Rücken Yoga 1:25 Susanne 3	18:00	Tanzkurs 1:00 Stefan Heder 1	19:00	Indoor Cycling 0:50 Anke 5
17:00	Body Shape 0:50 Stefan 1	16:30	Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:45	Functional Gold 1:00 Lutze 1	17:00	Po Xpress 0:20 Josefin 3	17:00	deepWORK™ 0:50 Monique 1	19:00	Yoga Relax & Meditation 1:00 NEU Alexander 3		
17:00	Faszientraining 0:50 Marietta 3	17:00	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	12:00	Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtsklinik Helle Mitte 2	17:00	Indoor Cycling 1:15 Lutze 5	17:00	Body Shape 0:50 Carola 2				
17:00	Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	17:00	Pilates 0:50 Marietta 1	12:50	Beweglichkeitstraining 1:00 Lutze 1	17:00	Body Shape 0:50 Sabine 2	17:00	Aqua Fitness 0:45 Nadine 4				
17:25	Original Spinning 0:40 Tom 5	17:00	JUMPING® 0:50 Anke 2	13:00	Meditation 0:30 Susanne 3	17:00	Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	17:00	Cycling Warm Up 0:20 Tom 5				
17:30	Functional Zirkel 0:50 Anke 6	17:00	Nordic Walking 1:40 NEU Tom 7	16:00	Bauch Beine Po 0:50 Nane 2	17:30	Seilspringen & Core 0:25 Josefin 6	17:25	Original Spinning 0:40 Tom 5				
18:00	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	18:00	Core Xpress 0:25 NEU Anke 2	16:00	Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	18:00	Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	17:30	Rücken Yoga 1:25 Susanne 3				
18:00	Step & Shape 0:50 Stefan 1	18:00	Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	16:30	Pilates 0:50 Stefan 3	18:00	Bauch Xpress 0:25 NEU Sabine 2	18:00	ZUMBA® 1:00 Conny & Monique 1				
18:00	Rücken Yoga 0:55 NEU Jacky 3	18:00	Bauch Xpress 0:25 Marietta 1	17:00	Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	18:00	Step Basics 0:25 NEU Stefan 1	18:00	Aqua Fitness 0:45 Nadine 4				
18:00	Pilates 0:50 Regine 2	18:00	Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00	Body Shape 0:50 Maria 2	18:00	Ballett & Stretch 0:50 NEU Josefin 3	18:00	Wirbelsäule 0:50 Carola 2				
18:10	Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	18:30	TRX® 0:50 Anke 6	17:00	Aqua Fitness 0:45 Nane 4	18:25	Original Spinning 0:40 Tom 5	18:10	Cycling Own Zone 1:00 Tom 5				
18:30	Lauftreff & Stretch 1:30 Anke 7	18:30	Yoga Basic 1:30 Susanne 3	17:30	bodySOUL 0:50 Stefan 3	18:30	Step Classic 1 0:50 NEU Stefan 1	19:00	Hatha Yoga 1:25 Susanne 3				
19:00	CrossFight Skills 0:30 Ulf 1	18:30	deepWORK™ 0:50 Denise 1	18:00	Indoor Cycling 1:30 Anke 5	18:30	TRX® 1:00 Lutze 6	19:00	Stretch & Relax mit PMR 0:45 Carola 2				
19:00	Aqua Fitness 0:45 Stefan 4	18:30	Kraft & Mobility 0:50 Arthur 2	18:00	Bauch Xpress 0:25 Maria 2	18:30	Yoga Pilates 0:50 Harry 2	19:30	Reactive Running- Laufschiene 1:00 Tom 7				
19:00	Vinyasa Yoga 1:30 NEU Jacky 3	19:00	Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	18:00	CrossFight Skills 0:30 Ulf 1	18:30	Aqua Tabata 0:45 NEU Nadine 4	20:45	CF: Stationstraining 1:00 Tom 1				
19:00	Wirbelsäule 0:50 Regine 2	19:30	Kangoo Jumps 1:00 NEU Iva 1	18:00	Aqua Fitness 0:45 Angela N. 4	19:00	Yoga Flow & Entspannung 1:30 NEU Josefin 3						
19:40	CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1	19:30	HIT/Tabata 0:50 Anke 6	18:30	Latin Dance 0:50 Charly 2	19:10	Cycling Intervall Training 1:30 Tom 5						
19:45	Schwimtraining 1:00 Tom 4	19:30	ZUMBA® 1:00 Inna 2	18:30	Stretch & Relax 0:50 Maria 3	19:30	Wirbelsäule 0:50 Harry 1						
20:40	CrossFight Impact 0:50 Ulf 1	19:30	Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	18:40	CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1	19:30	FitDance 1:00 Lamise 2						
21:00	Stabilisations- & Faszien TR 1:00 Tom 2	20:00	Kraulschwimmen 1:00 Tom 4	19:30	Wirbelsäule 0:50 Charly 2	19:40	Beweglichkeitstraining 1:00 Lutze 6						
				19:30	Hatha Yoga 1:30 Dajana 3	21:00	Schwimtraining 1:00 Tom 4						
				19:40	TRX® & Stretch 1:00 Anke 6								
				19:40	CrossFight Impact 0:50 Ulf 1								

An unseren Kursen kann ausschließlich mit vorheriger Anmeldung teilgenommen werden. Die Anmeldung erfolgt über die ELIXIA - App, www.elixia.de oder telefonisch unter 030/99 27 76 00. Eine Kursbuchung ist ab 12:30 Uhr des Vortages möglich! Pro Tag ist nur eine Buchung für Aqua Fitness möglich!

Öffnungszeiten Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertag siehe Aushang	Kinderbetreuung Bitte beachten Sie die Aushänge im Club. Eine telefonische Anmeldung ist zwingend erforderlich.	Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen externer Anbieter Änderungen u. Irrtümer vorbehalten	Kursdauer hinter dem Kurstitel z. B. Wirbelsäule (0:50) = 50 Minuten	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Studio 3 4 = Pool Kurse im Livestream	5 = Cycling Studio 6 = Functional Area 7 = Outdoor
--	--	--	--	---	--