

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Stefan 1	08:00 <b>Yoga Pilates</b> 0:50 Harry 1	07:30 <b>Sonnengröße</b> ☹️ 0:50 Dajana 1	09:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Antje 2	08:00 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Sabine 1	09:00 <b>Lauftreff</b> 🏃 1:30 Arthur 7	09:15 <b>Indoor Cycling I *</b> 0:50 Lutze 5
08:30 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Stefan 1	08:00 <b>Nordic Walking</b> 🏃 1:30 Anke 7	08:25 <b>Cycling Gold</b> 1:00 Lutze 5	09:00 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Ulf 1	09:00 <b>Hockergymnastik</b> 0:20 Sabine 3	09:30 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Anke 1	09:30 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Elisa 1
09:00 <b>Fatburner</b> 0:50 Anke 2	09:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Harry 2	08:30 <b>Pilates</b> ☹️ 0:50 Dajana 1	09:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Gabi B. 1	09:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:50 Harry 1	10:30 <b>TRX®</b> 1:00 Sumayya 6	09:30 <b>Full Body Workout</b> 0:50 Dajana 2
09:30 <b>Faszien &amp; Stretch</b> 0:50 Stefan 3	09:00 <b>Mobil &amp; Fit I</b> ☹️ 0:50 Ulf 1	08:30 <b>Wirbelsäule-sant&amp;stark</b> 0:50 Maike 2	10:30 <b>Nordic Walking</b> 🏃 1:40 Tom 7	09:00 <b>Body Shape</b> 0:50 Steffi 2	10:30 <b>Langhantel</b> ☹️ 1:00 Anke 1	10:30 <b>Tabata</b> 0:50 Dajana 2
09:30 <b>Body Shape</b> 0:50 Annabell 1	09:30 <b>Hatha Yoga</b> 1:20 Josefin 3	09:00 <b>Yoga Basic</b> 0:50 Christian 3	10:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:50 Antje 2	09:30 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	10:40 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:25 Arthur 2	10:15 <b>Indoor Cycling II *</b> 1:15 Lutze 5
09:30 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Angie 4	10:00 <b>Fit &amp; Vital</b> 0:50 Harry 2	09:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	10:00 <b>Aqua Jogging &amp; Kraft</b> 0:45 Gabi B. 4	09:40 <b>Meditation</b> 1:10 Petr 3	10:45 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Nadine oder Luisa 4	10:30 <b>Body Shape</b> ☹️ 0:50 Elisa 1
10:00 <b>Body Shape</b> 0:50 Anke 2	10:00 <b>Mobil &amp; Fit II</b> ☹️ 0:50 Ulf 1	09:30 <b>Cycling Gold</b> 1:00 Lutze 5	10:00 <b>Mobil &amp; Fit I + II</b> ☹️ 0:50 Ulf 1	10:00 <b>TRX®</b> 0:50 Steffi 7	11:15 <b>Outdoor Cycling</b> 2:00 Arthur 7	11:30 <b>Yoga</b> 1:00 Dajana 2
10:30 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Monique 4	10:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Janine 4	09:30 <b>Easy Dance Aerobic</b> 0:25 Maike 2	11:00 <b>Vinyasa Yoga</b> 1:30 Micha 2	10:00 <b>Step Classic 1-2</b> ☹️ 0:50 Micha 1	11:40 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Sumayya 1	11:30 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Elisa 4
10:30 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Annabell 1	11:00 <b>Pilates Gold</b> 0:50 Janine 3	09:30 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Janine 1	11:00 <b>Kundalini Yoga</b> 1:30 Monika 3	10:00 <b>Beckenboden</b> 0:25 Harry 2	11:40 <b>JUMPING®</b> 0:50 Anke 2	11:45 <b>TRX® &amp; Beweglichkeit *</b> 1:15 Lutze 6
10:30 <b>Atemübungen</b> 0:25 Susanne 3	11:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Annabell 1	10:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	11:00 <b>Aqua Zirkeltraining</b> 0:30 Gabi B. 4	10:30 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	11:45 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Nadine oder Luisa 4	16:00 <b>Bauch &amp; Rücken</b> 0:50 Anke 2
11:00 <b>Pilates</b> 1:00 Janine Sonnenterrasse 8	11:00 <b>Hula Hoop</b> 0:45 Josefin 2	10:00 <b>Modern Dance</b> 0:50 Maike 2	11:00 <b>ZUMBA® Gold</b> ☹️ 0:55 Angie 1	11:00 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Antje 1	12:40 <b>Body Shape</b> 0:50 Sumayya 1	17:00 <b>ZUMBA® Toning</b> ☹️ 0:50 Conny 1
11:00 <b>Hatha Yoga</b> 1:25 Susanne 3	12:00 <b>Rücken Yoga</b> 1:30 Josefin 3	10:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:50 Christian 3	12:00 <b>Mobilisation-Hüfte&amp;Rücken</b> 0:50 Gabi B. 1	11:05 <b>Faszien &amp; Stretch</b> 0:50 Steffi 3	12:30 <b>ZUMBA®</b> 1:15 Inna 2	17:00 <b>Langhantel</b> 1:00 Anke 2
11:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:50 Sabine 2	12:30 <b>Rückbildungsgymnastik</b> 1:00 Geburtschaus Helle Mitte 2	10:30 <b>Faszientraining</b> 0:35 Janine 1	13:00 <b>Schwimtraining</b> 1:00 Tom 4	11:00 <b>Qi Gong</b> 1:30 Petr 2	12:30 <b>YONGA®</b> 1:00 Anja 3	17:30 <b>Vinyasa Flow Yoga</b> 1:30 Alexander 3
11:30 <b>ZUMBA® Gold</b> ☹️ 1:00 Monique 1	13:45 <b>Kinderschwimmen</b> 0:45 Anne & Johanne 4	10:45 <b>TRX® Gold</b> 1:05 Lutze 6	13:45 <b>Kinderschwimmen</b> 0:45 Anne & Johanne 4	12:00 <b>Schwimtraining</b> 0:45 Jürgen 4	15:00 <b>Kinderschwimmen</b> 0:45 NEU Jürgen ab 07.05.2022 4	18:00 <b>JUMPING® &amp; Shape</b> 0:50 Anke 2
12:30 <b>Meditation</b> 0:30 Susanne 3	14:45 <b>Kinderschwimmen</b> 0:45 Anne & Johanne 4	11:10 <b>Hockergymnastik</b> ☹️ 0:45 Janine 1	14:45 <b>Kinderschwimmen</b> 0:45 Anne & Johanne 4	12:00 <b>Fatburner</b> 0:50 Steffi 3	16:00 <b>Kinderschwimmen</b> 0:45 Jürgen 4	18:00 <b>Tanzkurs</b> 1:00 Stefan Heder 1
16:00 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Sabine 1	16:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Marietta 2	11:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Christian 2	16:30 <b>Cycling Intro</b> 0:25 Lutze 5	12:40 <b>Tai Chi</b> 1:00 Petr 2	17:00 <b>Schwimtraining</b> 1:00 Jürgen 4	19:00 <b>Indoor Cycling</b> 0:50 Anke 5
16:00 <b>Body Shape</b> 0:50 Marietta 2	16:00 <b>Body Shape</b> ☹️ 0:50 Anke 1	11:30 <b>Atemübungen</b> 0:25 Susanne 3	16:30 <b>Hula Hoop</b> 0:25 Josefin 3	13:00 <b>Schwimtraining</b> 1:00 Jürgen 4		19:00 <b>Yoga Relax &amp; Meditation</b> 1:00 Alexander 3
17:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:50 Sabine 2	16:30 <b>Hatha Yoga</b> 1:25 Susanne 3	11:30 <b>Schulter / Rücken Yoga</b> 1:30 Susanne 3	17:00 <b>Po Xpress</b> 0:20 Josefin 3	16:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Monique 4		
17:00 <b>Body Shape</b> ☹️ 0:50 Stefan 1	17:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	12:00 <b>Functional Gold</b> 1:05 Lutze 1	17:00 <b>Indoor Cycling</b> 1:15 Lutze 5	16:00 <b>Rücken Yoga</b> 1:25 Susanne 3		
17:00 <b>Faszientraining</b> 0:50 Marietta 3	17:00 <b>Pilates</b> ☹️ 0:50 Marietta 1	12:00 <b>Rückbildungsgymnastik</b> 1:00 Geburtschaus Helle Mitte 2	17:00 <b>Body Shape</b> 0:50 Sabine 2	16:30 <b>"Wat is Watt?" Bikefittings</b> 0:50 NEU Tom 5		
17:00 <b>Cycling Warm Up</b> 0:20 Tom 5	17:00 <b>JUMPING®</b> 0:50 Anke 2	13:10 <b>Beweglichkeitstraining</b> 1:05 Lutze 1	17:00 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Stefan 1	17:00 <b>deepWORK™</b> ☹️ 0:50 Monique 1		
17:25 <b>Original Spinning</b> 0:40 Tom 5	17:00 <b>Nordic Walking</b> 🏃 1:40 Tom 7	16:00 <b>Bauch Beine Po</b> 0:50 Nane 2	17:30 <b>Seilspringen &amp; Core</b> 0:25 Josefin 6	17:00 <b>Body Shape</b> 0:50 Carola 2		
17:30 <b>Functional Zirkel</b> 0:50 Anke 6	18:00 <b>Core Xpress</b> 0:25 Anke 2	16:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Annabell 1	17:45 <b>Rennrad-Ausfahrt 2.0 Train</b> 2:00 NEU Tom 5	17:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Nadine 4		
18:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	18:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Sabine 4	16:30 <b>Pilates</b> 0:50 Stefan 3	18:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Nadine 4	17:30 <b>Rücken Yoga</b> 1:25 Susanne 3		
18:00 <b>Step &amp; Shape</b> ☹️ 0:50 Stefan 1	18:00 <b>Bauch Xpress</b> ☹️ 0:25 Marietta 1	17:00 <b>Wirbelsäule</b> ☹️ 0:50 Ulf 1	18:00 <b>Bauch Xpress</b> 0:25 Sabine 2	17:45 <b>Rennrad-Ausfahrt 1.0 Tour</b> 2:00 NEU Tom 5		
18:00 <b>Rücken Yoga</b> 0:55 Jacky 3	18:00 <b>Atemübungen</b> 0:25 Susanne 3	17:00 <b>Body Shape</b> 0:50 Maria 2	18:00 <b>Step Basics</b> ☹️ 0:25 Stefan 1	18:00 <b>ZUMBA®</b> ☹️ 1:00 Conny & Monique 1		
18:00 <b>Pilates</b> 0:50 Regine 2	18:30 <b>TRX®</b> 0:50 Anke 6	17:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Nane 4	18:00 <b>Ballet &amp; Stretch</b> 0:50 Josefin 3	18:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Nadine 4		
18:10 <b>Cycling Own Zone</b> 1:00 Tom 5	18:30 <b>Yoga Basic</b> 1:30 Susanne 3	17:30 <b>bodySOUL</b> 0:50 Stefan 3	18:30 <b>Step Classic 1</b> ☹️ 0:50 Stefan 1	18:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Carola 2		
18:30 <b>Lauftreff &amp; Stretch</b> 🏃 1:30 Anke 7	18:30 <b>deepWORK™</b> 0:50 Denise 1	18:00 <b>Indoor/Outdoor Cycling</b> 1:30/2:00 NEU Anke ** 5	18:30 <b>TRX®</b> 1:00 Lutze 6	18:10 <b>Cycling Own Zone</b> 1:00 Tom 5		
19:00 <b>CrossFight Skills</b> 0:30 Ulf 1	18:30 <b>Kraft &amp; Mobility</b> 0:50 Arthur 2	18:00 <b>Bauch Xpress</b> 0:25 Maria 2	18:30 <b>Yoga Pilates</b> 0:50 Harry 1	19:00 <b>Hatha Yoga</b> 1:25 Susanne 3		
19:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Stefan 4	19:00 <b>Rückenschwimmen</b> 1:00 Tom 4	18:00 <b>CrossFight Skills</b> ☹️ 0:30 Ulf 1	19:00 <b>Aqua Tabata</b> 0:45 Nadine 4	19:00 <b>Progress. Muskelentspannung</b> 0:45 Carola 2		
19:00 <b>Vinyasa Yoga</b> 1:30 Jacky 3	19:30 <b>Kangoo Jumps</b> 1:00 Iva 1	18:00 <b>Aqua Fitness</b> 0:45 Angie 4	19:00 <b>Yoga Flow &amp; Entspannung</b> 1:30 Josefin 3	20:30 <b>CF: Stationstraining</b> 1:00 NEU Tom 1		
19:00 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Regine 2	19:30 <b>HIT/Tabata</b> 0:50 Anke 6	18:30 <b>Latin Dance</b> 0:50 Charly 2	19:30 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Harry 1			
19:40 <b>CrossFight Cardio</b> 0:50 Ulf 1	19:30 <b>ZUMBA®</b> 1:00 Inna 2	18:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> 0:50 Maria 3	19:30 <b>FitDance</b> 1:00 Lamise 2			
19:45 <b>Schwimtraining</b> 1:00 Tom 4	19:30 <b>Indoor Cycling</b> 1:00 Arthur 5	18:40 <b>CrossFight Cardio</b> ☹️ 0:50 Ulf 1	19:40 <b>Beweglichkeitstraining</b> 1:00 Lutze 6			
20:40 <b>CrossFight Impact</b> 0:50 Ulf 1	20:00 <b>Kraulschwimmen</b> 1:00 Tom 4	19:30 <b>Wirbelsäule</b> 0:50 Charly 2	20:30 <b>Schwimtraining</b> 1:00 NEU Tom 4			
21:00 <b>Stabilisations- &amp; Faszien TR</b> 1:00 Tom 2		19:30 <b>Hatha Yoga</b> 1:30 Dajana 3				
		19:40 <b>TRX® &amp; Stretch</b> 1:00 NEU Anke *** 6				
		19:40 <b>CrossFight Impact</b> 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!

\* Die Sonntagskurse von Lutze gehen vom 15.05. - 11.09.22 in eine Sommerpause

\*\* Cycling am Mittwoch bei Anke findet jeden 1. des Monats draußen statt.

\*\*\* TRX® & Stretch bei Anke entfällt jeden 1. des Monats

Unsere Gold-Formate sind speziell für Fitnessneulinge oder ältere Mitglieder ausgelegt.

Ab sofort ist Kangoo Jumps kostenlos!

<b>Öffnungszeiten</b> Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertag siehe Aushang	<b>Kinderbetreuung</b> Bitte beachten Sie die Aushänge im Club. Eine telefonische Anmeldung ist zwingend erforderlich.	<b>Teilnehmer ohne Vorkenntnisse</b> Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen externer Anbieter Änderungen u. Irrtümer vorbehalten	<b>Kursdauer</b> hinter dem Kurstitel z. B. Wirbelsäule (0:50) = 50 Minuten	<b>Ort</b> 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Studio 3 4 = Pool	5 = Cycling Studio 6 = Functional Area 7 = Outdoor 8 = Dachterrasse Außensauna ☹️ Kurse im Livestream
--	--	--	--	--	---