

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	08:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	07:30 Sonnengröße 0:50 Dajana Sonnenterrasse 8	08:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	08:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	09:00 Laufftreff 1:30 Arthur 7	09:30 Full Body Workout 0:50 Dajana 2
08:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	08:00 Yoga Pilates 0:50 Harry 1	08:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	09:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	08:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	09:30 Wirbelsäule 0:50 Anke 1	09:30 Aqua Fitness 0:45 Luise 4
09:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	08:00 Nordic Walking 1:30 Anke 7	08:25 Cycling Gold 1:00 Lutze 5	09:00 Wirbelsäule 0:50 Antje 2	09:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	09:45 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luise 4	10:30 Tabata 0:50 Dajana 2
09:00 Fatburner 0:50 Anke 2	09:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	08:30 Pilates 0:50 Dajana Sonnenterrasse 8	09:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	09:00 Hockergymnastik 0:30 Sabine 3	10:30 Langhantel 1:00 Arthur 1	11:30 Yoga 1:00 Dajana 2
09:30 Faszien & Stretch 0:50 Stefan 3	09:00 Wirbelsäule 0:50 Harry 2	09:00 Ferienkurs Kinderschwir 0:45 Jürgen 4	10:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 4	09:00 Stretch & Relax 0:50 Harry 1	10:45 Stretch & Relax 0:25 Harry 2	17:00 ZUMBA® Toning 0:50 Conny ab 24.7. 1
09:30 Body Shape 0:50 Annabell 1	09:00 Mobil & Fit I 0:50 Ulf 1	09:00 Yoga Basic 0:50 Christian 3	10:00 Stretch & Relax 0:50 Antje 2	09:00 Body Shape 0:50 Steffi 2	10:45 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luise 4	17:00 Langhantel 1:00 Anke 2
10:00 Pilates 1:00 Janine Sonnenterrasse 8	09:30 Hatha Yoga 1:20 Josefin 3	09:30 Cycling Gold 1:00 Lutze 5	10:00 Mobil & Fit I + II 0:50 Ulf 1	09:40 Meditation 1:10 Petr 3	11:15 Outdoor Cycling 2:00 Arthur 7	17:30 Vinyasa Flow Yoga 1:30 Alexander 3
10:00 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	10:00 Fit & Vital 0:50 Harry 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Janine 1	10:30 Nordic Walking 1:40 Tom 7	10:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:40 JUMPING® 0:50 Anke 2	18:00 JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
10:00 Body Shape 0:50 Anke 2	10:00 Mobil & Fit II 0:50 Ulf 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:00 Aqua Jogging & Kraft 0:45 Gabi B. 4	10:00 TRX® 0:50 Steffi 7	12:30 ZUMBA® 1:15 Inna 2	18:00 Tanzkurs 1:00 Stefan Heder 1
10:30 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Janine 4	10:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 3	11:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 2	10:00 Step Classic 1-2 0:50 Antje 1	12:30 YONGA® 1:00 Anja 3	19:00 Indoor Cycling 0:50 Anke 5
10:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3	11:00 Pilates Gold 0:50 Janine 3	10:30 Faszientraining 0:35 Janine 1	11:00 Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00 Beckenboden 0:25 Harry 2	15:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	19:00 Yoga Relax & Meditation 1:00 Alexander 3
11:00 Aqua Fitness 0:45 Monique / Angie 4	11:00 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	10:45 TRX® Gold 1:05 Lutze 6	11:00 ZUMBA® Gold 1:00 Angie 1	11:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	
11:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:00 Hula Hoop 0:45 Josefin 2	11:00 Wirbelsäule 0:50 Christian 2	12:00 Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	11:00 Wirbelsäule 0:50 Antje 1	17:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	
11:30 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	12:00 Rücken Yoga 1:30 Josefin 3	11:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	13:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 0:50 Gabi B. 1	11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2		
12:00 ZUMBA® Gold 1:00 Monique / Angie 1	12:30 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtschaus Helle Mitte 2	11:10 Hockergymnastik 0:45 Janine 1	13:00 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	11:05 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 3		
12:30 Meditation 0:30 Susanne 3	16:00 Wirbelsäule 0:50 Marietta 2	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	16:30 Cycling Intro 0:25 Lutze 5	12:00 Schwimmtraining 0:45 Jürgen 4		
16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	16:00 Body Shape 0:50 Anke 1	12:00 Functional Gold 1:05 Lutze 1	16:30 Hula Hoop 0:25 Josefin 3	12:00 Fatburner 0:50 Steffi 3		
16:00 Body Shape 0:50 Marietta 2	16:30 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	12:00 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtschaus Helle Mitte 2	17:00 Yin Yoga 0:50 Josefin 3	12:40 Tai Chi 1:00 Petr 2		
17:00 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	17:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	13:10 Beweglichkeitstraining 1:05 Lutze 1	17:00 Indoor Cycling 1:15 Lutze 5	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4		
17:00 Body Shape 0:50 Stefan 1	17:00 Pilates 0:50 Marietta 1	16:00 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	17:00 Body Shape 0:50 Sabine 2	16:00 Aqua Fitness 0:45 Monique ab 5.8. 4		
17:00 Faszientraining 0:50 Marietta 3	17:00 JUMPING® 0:50 Anke 2	16:30 Pilates 0:50 Stefan 3	17:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	16:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:00 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	17:00 Nordic Walking 1:40 Tom 7	17:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	17:45 Rennrad-Ausfahrt 2.0 Trair 2:00 Tom 5	16:30 "Wat is Watt?" Bikefittings 0:50 Tom 5		
17:25 Original Spinning 0:40 Tom 5	18:00 Core Xpress 0:25 Anke 2	17:00 Body Shape 0:50 Maria 2	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	17:00 deepWORK™ 0:50 Monique ab 5.8. 1		
17:30 Functional Zirkel 0:50 Anke 6	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	17:00 Aqua Fitness 0:45 Nane 4	18:00 Bauch Xpress 0:25 Sabine 2	17:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	18:00 Bauch Xpress 0:25 Marietta 1	17:30 bodySOUL 0:50 Stefan 3	18:00 Step Basics 0:25 Stefan 1	17:30 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
18:00 Langhantel Hype 0:50 Stefan 1	18:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	18:00 Indoor/Outdoor Cycling 1:30/2:00 Anke ** 5	18:00 Ballett & Stretch 0:50 Josefin 3	17:45 Rennrad-Ausfahrt 1.0 Tour 2:00 Tom 5		
18:00 Pilates 0:50 Regine 2	18:30 TRX® 0:50 Anke 6	18:00 Yoga Xpress 0:25 Maria 2	18:30 Step Classic 1 0:50 Stefan 1	18:00 ZUMBA® 1:30 siehe App/Aushang 1		
18:10 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	18:30 Yoga Basic 1:30 Susanne 3	18:00 CrossFight Skills 0:30 Ulf 1	18:30 TRX® 1:00 Lutze 6	19:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3		
18:30 Laufftreff & Stretch 1:30 Anke 7	18:30 deepWORK™ 0:50 Denise 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nane 4	18:30 Yoga Pilates 0:50 Harry 2	20:30 CF: Stationstraining 1:00 Tom 1		
18:30 Vinyasa Yoga 1:30 Jacky 3	18:30 Kraft & Mobility 0:50 Arthur 2	18:30 Latin Dance 0:50 Charly 2	19:00 Yoga Flow & Entspannung 1:30 Josefin 3			
19:00 CrossFight Skills 0:30 Ulf 1	19:00 Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	18:30 Stretch & Relax 0:50 Maria 3	19:30 Wirbelsäule 0:50 Harry 1			
19:00 Aqua Fitness 0:45 Stefan 4	19:30 HIIT/Tabata 0:50 Anke 6	18:40 CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1	19:30 FitDance 1:00 Lamise 2			
19:00 Wirbelsäule 0:50 Regine 2	19:30 ZUMBA® 1:00 Inna 2	19:30 Wirbelsäule 0:50 Charly 2	19:40 Beweglichkeitstraining 1:00 Lutze 6			
19:40 CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1	19:30 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	19:30 Hatha Yoga 1:30 Dajana Sonnenterrasse 8	21:00 Schwimmtraining 1:00 Tom 4			
19:45 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	20:00 Kraulschwimmen 1:00 Tom 4	19:40 TRX® & Stretch 1:00 Anke *** 6				
20:40 CrossFight Impact 0:50 Ulf 1		19:40 CrossFight Impact 0:50 Ulf 1				
21:00 Stabilitations- & Faszien TR 1:00 Tom 2						

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!

** 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 Fitnessneinsteiger oder ältere Mitglieder ausgelegt.

In den Sommerferien bieten wir zusätzliche Intensivkurse für Kinderschwimmen an. Diese finden von Montag - Freitag je um 8 Uhr und 9 Uhr vom 7.7.-22.7. und 25.7.-6.8. statt.

Dieser Kursplan gilt ausschließlich in den Sommerferien vom Land Berlin. Ab Montag, 22.08.2022 finden die Kurse im gewohnten Modus statt.

Poolschließung: Montag, 08.08. - Samstag, 20.08.2022

Öffnungszeiten Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr	Kinderbetreuung Bitte beachten Sie die Aushänge im Club. Eine Anmeldung über die ELIXIA App 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 5 = Cycling Studio 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Studio 3 4 = Pool 6 = Functional Area 7 = Outdoor 8 = Dachterrasse Außensauna ☑ Kurse im Livestream
--	---	---	--	--