

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule Stefan 0:50	08:00 Yoga Pilates Harry 0:50	07:30 Sonnengröße Dajana 0:50	09:00 Wirbelsäule Antje 0:50	08:00 Wirbelsäule Hellersdorf Trainer 0:45	09:00 Lauftraining (outdoor) Nico 1:30	09:00 Kinderschwimmen Maria 0:45
08:30 Wirbelsäule Stefan 1	09:00 Wirbelsäule Harry 0:50	08:00 TRX® Frühsport Lutze 1:00	09:00 Wirbelsäule Ulf 0:50	08:00 DAYO - Dance Yoga Steffi 0:50	09:30 Yoga Abi 1:15	09:10 Cycling Intro Lutz (ab 13.10.24) 0:50
09:00 Fatburner Choreo Anke 0:50	09:00 Mobil & Fit I Ulf 0:50	08:30 Pilates Dajana G. 0:50	09:00 Aqua Fitness Gabi B. 0:45	09:00 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20	09:30 Wirbelsäule Anke 0:50	09:30 Wirbelsäule Ralf 0:50
09:30 Faszien & Stretch Stefan 0:50	09:30 Aqua Fitness Ralf 0:45	08:30 Wirbelsäule-santistark Maika 0:50	10:00 Stretch & Relax Antje 0:50	09:00 Stretch & Relax Harry 0:50	10:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 0:45	09:30 Full Body Workout Dajana 0:50
09:30 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20	10:00 Fit & Vital Harry 0:50	08:30 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20	10:00 Aqua Jogging & Kraft Gabi B. 0:45	09:00 Body Shape Steffi 0:50	10:00 TRX® Anna 1:00	10:10 Cycling FreeBeat Lutz (ab 13.10.24) 0:50
09:30 Aqua Fitness Anje 0:45	10:00 Mobil & Fit II Ulf 0:50	09:00 Yoga Christian 0:55	10:00 Mobil & Fit I + II Christian 0:50	09:30 Aqua Fitness Sabine 0:45	11:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 0:45	10:30 Tabata Dajana 0:50
10:00 Body Shape Anke 0:50	10:30 Rücken Yoga Snizhana 0:55	09:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	10:00 Drums Alive® Conny 0:50	09:40 Meditation Petr 1:10	10:30 Langhantel Anke 1:00	10:30 Tabata Dajana 0:50
10:30 Aqua Fitness Monique 0:45	10:30 Aqua Fitness Ralf 0:45	09:10 Indoor Cycling Lutze 1:15	09:45 Nordic Walking 1.0 Tom 1:40	10:00 TRX® Steffi 0:50	10:40 Stretch (& Relax) Nico 0:50	10:30 Aqua Fitness Ralf 0:45
10:30 Atemübungen Susanne 0:25	10:55 Stretch Ulf 0:25	09:30 Easy Dance Aerobic Maika 0:25	11:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30	10:00 Step Classic 1-2 Anje 0:50	11:15 Functional Zirkel Anna 1:00	10:30 ZUMBA® Diana 1:00
10:30 Knie & Hüfte Stefan 1	11:30 Qi Gong Gold Ralf 1:00	09:30 Wirbelsäule Christa 0:50	11:00 Kundalini Yoga Monika 1:30	10:00 Beckenboden Harry 0:35	11:40 FLEXI BAR® Anja 0:50	11:00 Kinderschwimmen Maria 0:45
11:00 Schülter Stefan 1	11:00 FLEXI BAR® Anja 0:50	10:00 Aqua Jogging Sabine 0:45	11:00 Aqua Zirkeltraining Gabi B. 0:30	10:00 Mobilisation-Hüfte&Rücke Gabi B. 1:00	11:40 JUMPING® Anke 0:50	11:30 Yoga Dajana 1:00
11:00 Hatha Yoga Susanne 1:25	11:30 Rücken Yoga Snizhana 1:30	10:00 Modern Dance Maika 0:50	11:00 ZUMBA® Gold Anje 0:55	12:00 Schwimmtraining Tom 1:00	12:40 YONGA® Anja 1:00	12:00 Kinderschwimmen Maria 0:45
11:00 Stretch & Relax Sabine Z. 0:50	13:05 Yin Yoga Snizhana 0:55	10:00 Stretch & Relax Christian 0:50	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücke Gabi B. 1:00	11:00 Qi Gong 1 Petr 0:45	13:15 Linedance Fortg.1+2 Amelie 1:25	15:30 Zumba Einsteiger Angie 0:55
11:30 ZUMBA® Gold Monique 1:00	12:00 YONGA® Anja 1:00	10:30 Faszientraining Christa 0:45	12:00 Schwimmtraining Tom 1:00	11:00 Qi Gong 2 Petr 0:45	13:30 ZUMBA® Sara 1:00	16:45 Aqua Fitness Angie 0:45
11:00 TRX Anke 0:50	12:30 Rückbildungsgymnastik Geburts Haus Helle Mitte 1:00	10:40 TRX® & Stretch Lutze 1:15	16:00 Wirbelsäule Sabine Z. 0:50	12:00 Faszien & Stretch Steffi 0:50	14:45 Yoga Sara 1:00	17:00 Langhantel Anke 1:00
12:30 Meditation Susanne 0:30	13:30 Schwimmtraining Jürgen 1:00	11:20 Hockerymnastik Christa 0:35	16:30 Indoor Cycling-Einsteiger Stefan 0:55	13:00 Tai Chi Petr 1:00	15:30 Indoor Cycling Oliver 1:00	16:00 Rücken Yoga Snizhana 0:55
13:50 Rückenfit Steffi 0:50	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45	11:00 Wirbelsäule Christian 0:50	17:00 Body Shape Sabine 0:50	13:00 Schwimmtraining Jürgen 1:00	17:00 Aqua Fitness Oliver 0:45	17:30 DAYO - Dance Yoga Conny 0:50
14:50 Muskeltraining Langh. Steffi 1:00	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45	11:00 Atemübungen Susanne 0:25	17:00 Yinyoga Jacky 0:55	14:00 Schwimmtraining Jürgen 0:45	17:45 Aqua Jogging Angie 0:30	17:30 Vinyasa Flow Yoga Snizhana 0:55
15:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	16:00 Wirbelsäule Steffi 0:55	11:30 Schulter / Rücken Yoga Jacky 1:30	17:45 Cycling warm up 4day Tom 0:20	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45	17:30 Vinyasa Flow Yoga Snizhana 0:55	18:10 JUMPING® & Shape Anke 0:50
16:00 Wirbelsäule Sabine Z. 0:50	16:30 Hatha Yoga Susanne 1:25	12:00 Funktional vs. Bewegung Lutze 1:15	17:30 Wirbelsäule Stefan 0:50	15:15 Rücken Yoga Susanne 1:25	18:30 ZUMBA Toning Conny 1:00	19:05 Indoor Cycling Anke 0:50
16:00 Fatburner Steffi 0:50	17:00 Aqua Fitness Sabine Z. 0:45	12:00 Stretch & Relax Christian 0:50	18:05 Original Spinning Tom 0:40	16:00 Schwim TR - Triathlon 1 Tom 1:00		
17:00 Stretch & Relax Sabine Z. 0:50	17:00 Body Shape Steffi 0:50	13:00 Tiefenentspannung Susanne 0:25	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45		
17:00 Cardio Mix Sabine F. 0:50	17:00 JUMPING® Anke 0:50	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00	18:00 Bauch Xpress Harry 0:25	16:45 Sonnengebet Susanne 0:50		
17:00 Faszientraining Steffi 0:50	16:50 Nordic Walking 2.0 Tom 1:40	15:30 Linedance- Fortge.2 Amelie 1:25	18:50 Intervalle u. GA Tom 1:10	17:00 DEEPWORK™ Monique 0:50		
17:15 Cycling Warm Up Tom 0:20	18:00 Max Steffi 0:30	16:00 Wirbelsäule Ulf 0:50	18:00 Pilates Jacky 0:55	17:00 Body Shape Carola 0:50		
17:35 Original Spinning Tom 0:40	18:00 Bauch Xpress Anke 0:25	16:30 Body Shape Nane 0:50	18:30 Cardio Mix Stefan 0:50	17:15 Rücken Yoga Susanne 1:25		
17:30 Functional Zirkel Anke 0:50	18:00 Power Workout Annabell 0:50	17:00 Wirbelsäule Ulf 0:50	18:30 TRX® Anna 1:00	17:45 Cycling GA - Triathlon 2 Tom 1:00		
18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	17:00 Linedance - Fortge.1 Amelie 1:25	18:30 Yoga Pilates Harry 0:50	18:00 ZUMBA® Conny & Monique 1:00		
18:00 Langhantel Sabine F. 0:50	18:00 Atemübungen Susanne 0:25	17:30 Pilates Charly 0:50	19:00 Yoga Jacky 1:30	18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45		
18:00 Rücken Yoga Micha 0:55	18:30 TosoX Steffi 0:50	17:30 Aqua Fitness Nane 0:45	19:30 Wirbelsäule Harry 0:50	18:00 Wirbelsäule Carola 0:50		
18:25 Cycling Own Zone Tom 1:00	18:30 TRX® Anke 0:50	18:00 Indoor/Outdoor Cycling Anke 1:30	19:30 FitDance Lamise 1:00	19:00 Lauf TR - Triathlon 3 Tom 1:00		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch Anke 1:30	18:30 Yoga Basic Ulf 1:30	18:00 CrossFight Skills Ulf 0:30	19:40 Stretch & Relax Anna 1:00	19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45		
19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45	19:00 Rückenschwimmen Tom 1:00	18:30 Aqua Jogging * Nane 0:45	20:15 Schwimmtraining Tom 1:00	19:00 Progress. Muskelspannu Carola 0:45		
18:00 Selbstverteidigung Ulf 0:45	19:30 HIIT/Tabata Anke 0:50	18:30 Step Cardio Charly 0:50		20:00 Athletic - Kreistraining Tom 1:00		
19:15 Kickboxen Annabell 1:00	19:30 Kangoo Jumps Iva 1:00	18:35 CrossFight Cardio Ulf 1:00				
19:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30	19:30 ZUMBA® Inna 1:00	19:30 Hatha Yoga Dajana 1:30				
19:00 CrossFight Cardio Ulf 1:00	20:00 Schwimmtrai. Freistil Tom 1:00	19:30 Wirbelsäule Charly 1:00				
19:45 Schwimmtraining Tom 1:00	20:00 Linedance - Profi Amelie (erst im Studio 3 dann 2) 1:30	19:40 TRX® & Stretch Anke 1:00				
20:05 CrossFight Impact Ulf 1:00		19:40 CrossFight Impact Ulf 1:00				
		20:15 Schwimmtraining Jürgen 1:00				

Die Anmeldung erfolgt über die TECHNOGYM - App 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!

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.
Unsere Gold-Formate sind speziell für Fitnesseinsteiger und ältere Mitglieder ausgelegt.

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 Anmeldung über die Technogym App ist zwingend erforderlich.	Absolute Anfänger Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen externer Anbieter	Kursdauer hinter dem Kurstitel z. B. Wirbelsäule (0:50) = 50 Minuten Änderungen u. Irrtümer vorbehalten	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Studio 3 4 = Pool	5 = Cycling Studio 6 = Functional Area 7 = Outdoor 8 = Bauchecke Kurse im Livestream
--	--	---	--	--	--