

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule Stefan 0:50 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 0:45 Hellersdorf Trainer 1	09:00 Lauftreff 1:30 Arthur 7	09:00 Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4
08:30 Wirbelsäule Stefan 1	09:00 Wirbelsäule 0:50 Harry 2	08:00 TRX® Einsteiger 1:00 Lutze 6	09:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	08:00 DAYO - Dance Yoga 0:50 Steffi 2	09:15 Yoga 1:15 Abi 2	09:10 Cycling Intro 0:50 Lutz 5
09:00 Fatburner Choreo 0:50 Anke 2	09:00 Mobil & Fit I 0:50 Ulf 1	08:30 Pilates 0:50 Dajana G. 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 4	09:00 Hockerymnastik 0:20 Sabine Z. 3	09:30 Wirbelsäule 0:50 Anke 1	09:30 Wirbelsäule 0:50 Ralf 2
09:30 Faszien & Stretch 0:50 Stefan 1	09:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	08:30 Wirbelsäule-santistark 0:50 Maika 2	10:00 Stretch & Relax 0:50 Antje 2	09:00 Stretch & Relax 0:50 Harry 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	09:30 Full Body Workout 0:50 Dajana 1
09:30 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	10:00 Fit & Vital 0:50 Harry 2	08:30 Hockerymnastik 0:20 Sabine Z. 3	10:00 Aqua Jogging & Kraft 0:45 Gabi B. 4	09:00 Body Shape 0:50 Steffi 2	10:00 TRX® 1:00 Anna 6	10:00 Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4
10:00 Body Shape 0:50 Anke 2	10:00 Mobil & Fit II 0:50 Ulf 1	09:00 Yoga Basic 0:50 Christian 3	10:00 Mobil & Fit I + II 0:50 Christian 1	09:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:30 Langhantel 1:00 Anke 1	10:30 Tabata 0:50 Dajana 1
10:30 Aqua Fitness 0:45 Monique 4	10:30 Rücken Yoga 0:55 Snizhana 3	09:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:00 Drums Alive® 0:50 Conny 3	09:40 Meditation 1:10 Petr 3	10:40 Stretch & Relax 0:25 Arthur 2	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4
10:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	09:10 Cycling Gold 1:15 Lutze 5	10:00 Nordic Walking 1.0 1:40 Tom 5	10:00 TRX® 0:50 Steffi 6	11:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	10:30 ZUMBA® 1:00 Diana 2
10:30 Knie & Hüfte Stefan 1	11:00 Qi Gong Gold 1:00 Ralf 1	09:30 Easy Dance Aerobic 0:25 Maika 2	11:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 2	10:00 Step Classic 1-2 0:50 Anje 6	11:15 Functional Zirkel 1:00 Anna 6	11:30 Yoga 1:00 Dajana 1
11:00 Schulter Stefan 1	11:00 FLEXI BAR® 0:50 Anja 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Christa 1	11:00 Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00 Beckenboden 0:35 Harry 2	11:30 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	11:35 Qi Gong 1:30 Ralf 2
11:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:30 Rücken Yoga 1:30 Snizhana 3	10:00 Aqua Jogging 0:45 Sabine 4	11:00 Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	10:00 Step Classic 1-2 0:50 Anje 6	11:40 FLEXI BAR® 0:50 Anja 1	
11:00 JUMPING® Xpress 0:25 Anja 2	13:05 Yin Yoga 0:55 Snizhana 3	10:00 Modern Dance 0:50 Maika 2	11:00 ZUMBA® Gold 0:55 Angie 1	10:00 Beckenboden 0:35 Harry 2	11:40 JUMPING® 0:50 Anke 2	15:30 ZUMBA® Einsteiger 1:00 Angie 2
11:30 Stretch & Relax 0:50 Sabine Z. 2	12:00 YONGA® 1:00 Anja 2	10:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 3	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1:00 Gabi B. 1	11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	12:40 ZUMBA® 1:15 Inna 1	16:45 Aqua Fitness 0:45 Angie 4
11:30 ZUMBA® Gold 1:00 Monique 1	12:30 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtschaus Helle Mitte 1	10:30 Faszientraining 0:45 Christa 1	12:15 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	12:40 YONGA® 1:00 Anja 3	17:00 Langhantel 1:00 Anke 2
11:30 TRX GOLD 0:40 Anke 6	13:30 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	10:40 TRX® & Stretch 1:15 Lutze 6		12:00 Schwimmtraining 0:45 Jürgen 4	13:15 Linedance Fortg.1+2 1:25 Amelie 2	17:45 Aqua Jogging 0:30 Angie 4
12:30 Meditation 0:30 Susanne 3	14:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	11:20 Hockerymnastik 0:35 Christa 1	16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine Z. 1	12:00 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 1	15:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	18:10 JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
13:50 Rückenfit 0:50 Steffi 2	15:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	11:00 Wirbelsäule 0:50 Christian 2	16:30 Indoor Cycling-Einsteiger 0:55 Stefan 5	12:40 Tai Chi 1:00 Petr 2	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:30 DAYO - Dance Yoga 0:50 Conny 1
14:50 Muskeltraining Langh. 1:00 Steffi 2		11:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Body Shape 0:50 Sabine 2	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	17:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	18:30 3:1,ZUMBA®,Toning,Drum 1:00 Conny 1
15:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4		11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	17:00 Yin Yoga 0:55 Jacky 3	14:15 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:00 Kinderschwimmen 1:00 Jürgen 4	19:05 Indoor Cycling 0:50 Anke 5
16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine Z. 1		12:00 Funktional vs. Bewegung 1:15 Lutze 1	17:00 Cycling warm up 2day 0:20 Tom 7	15:15 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4		
16:00 Fatburner 0:50 Steffi 2	16:00 Wirbelsäule 0:50 Steffi 1	12:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 2	17:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	15:30 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4		
17:00 Stretch & Relax 0:50 Sabine Z. 2	16:30 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	13:00 Tiefenentspannung 0:25 Susanne 3	18:00 Original Spinning 0:40 Tom 7	16:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:00 Cardio Mix 0:50 Sabine F. 1	17:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine Z. 4	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00 Tom 7	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	16:00 Schwimm TR - Triathlon 1 1:00 Tom 4		
17:00 Faszientraining 0:50 Steffi 3	17:00 Bauch Xpress 0:25 Steffi 1		18:00 Bauch Xpress 0:25 Harry 2	17:00 DEEPWORK™ 0:50 Monique 1		
17:15 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	17:00 JUMPING® 0:50 Anke 2	15:30 Linedance- Fortge.2 1:25 Amelie 2	17:40 Cycling warm up 2day 0:20 Tom 7	17:00 Body Shape 0:50 Carola 2		
17:35 Original Spinning 0:40 Tom 5	16:50 Nordic Walking 2.0 1:40 Tom 7	16:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	18:00 X- Intervall TR u. GA 1:15 Tom 7	17:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:30 Functional Zirkel 0:50 Anke 6	17:30 DAYO - Dance Yoga 0:50 Steffi 1	16:30 Body Shape 0:50 Nane 3	18:00 Pilates 0:55 Jacky 3	17:25 Cycling GA -Triathlon 2 1:00 Tom 5		
18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	18:00 Seilspinnen & Core 0:25 Anke 6	17:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	18:30 Cardio Mix 0:50 Stefan 1	18:00 ZUMBA® 1:00 Conny & Monique 1		
18:00 Langhantel 0:50 Sabine F. 2	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	17:00 Linedance - Fortge.1 1:25 Amelie 2	18:30 TRX® 1:00 Anna 6	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
18:00 Rücken Yoga 0:55 Micha 3	18:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:30 Pilates 0:50 Charly 3	18:30 Yoga Pilates 0:50 Harry 2	18:00 Wirbelsäule 0:50 Carola 2		
18:25 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	18:00 Langhantel 1:00 Arthur 2	18:00 CrossFight Skills 0:30 Ulf 1	19:00 Yoga 1:30 Jacky 3	18:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3		
18:30 TRX® Cardio 0:45 Anna (ab 01.05 Pause) 6	18:30 TosoX 0:50 Steffi 1	18:30 Aqua Jogging * 0:45 Nane 4	19:30 Wirbelsäule 0:50 Harry 1	18:40 Lauf TR - Triathlon 3 1:00 Tom 7		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch 1:30 Anke 7	18:30 TRX® 0:50 Anke 6	18:30 Step Cardio 0:50 Charly 2	19:30 FitDance 1:00 Lamise 2	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4		
19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4	18:30 Yoga Basic 1:30 Susanne 3	18:35 CrossFight Cardio 1:00 Ulf 1	19:40 Stretch & Relax 1:00 Anna 6	19:00 Progress. Muskelentspannung 0:45 Carola 3		
18:00 Selbstverteidigung 0:45 Ulf 1	19:05 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	19:30 Hatha Yoga 1:30 Dajana 3	20:15 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	19:00 Athletic - TR 1:00 Tom 1		
19:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 3	19:00 Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	19:30 Wirbelsäule 1:00 Charly 2				
19:00 CrossFight Cardio 1:00 Ulf 1	19:30 HIIT/Tabata 0:50 Anke 6	19:40 TRX® & Stretch 1:00 Anke 6				
19:45 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	19:30 Kangoo Jumps 1:00 Iva 2	19:40 CrossFight Impact 1:00 Ulf 1				
19:20 TRX® Bauch 0:30 Anna (ab 01.05 Pause) 6	19:30 ZUMBA® 1:00 Inna 1					
20:05 CrossFight Impact 1:00 Ulf 1	20:00 Schwimmtrai. Freistil 1:00 Tom 4					
21:00 Stabilisations- & Faszien TR 1:00 Tom 2						

Kurse & Schwimmzeiten sind anmeldepflichtig!

Die Anmeldung erfolgt über die ELIXIA - 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 ELIXIA 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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------