

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

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
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------