

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule Stefan 0,50 1	08:00 Yoga Pilates 0,50 Herrn 1	07:30 Sonnengröße 0,50 Diana 1	07:30 Yoga 1,15 Diana 1	08:05 Wirbelsäule 0,45 Sabine F. 1	09:00 Lauftraining (outdoor) 1,30 Arthur 7	09:15 Kinderschwimmen 0,45 Maria & Johanna 7
08:30 Wirbelsäule Stefan 0,50 1	09:00 Wirbelsäule 0,50 Harry 2	07:50 TRX® Frühsport 1,10 Lutze 2	09:00 Aroha 0,50 Anja 2	08:00 DAYO - Dance Yoga 0,50 Steffi 2	09:30 Yoga 1,15 Ali 2	09:30 Wirbelsäule 0,50 Ralf 2
09:00 Fatburner Choreo 0,50 Anke 2	09:00 Mobil & Fit! 0,50 Ulf 1	08:30 Pilates 0,50 Dajana G. 1	09:00 Wirbelsäule 0,50 Ulf 1	09:00 Hockergymnastik 0,20 Wechselseite Kurstleitung 3	09:30 Wirbelsäule 0,50 Anke 1	09:30 Full Body Workout 0,50 Ralf 1
09:30 Power Workout 0,50 Stefan 1	09:30 Aqua Fitness 0,45 Ralf 4	08:30 Wirbelsäule-sanktastik 0,50 Maika 2	09:45 Nordic Walking 1.0 1,40 Tom 7	09:00 Stretch & Relax 0,50 Harry 4	10:00 Aqua Fitness 0,45 Nadine / Luisa 4	10:15 Kinderschwimmen 0,45 Maria & Johanna 4
09:30 Hockergymnastik 0,20 Wechselseite Kurstleitung 3	10:00 Fit & Vital 0,50 Harry 2	08:30 Hockergymnastik 0,20 Wechselseite Kurstleitung 3	10:00 Aqua Fitness 0,45 Gabi B. 2	09:00 Body Shape 0,50 Steffi 2	10:00 TRX® 1,15 Julian 6	10:30 Tabata 0,50 Dajana 1
09:30 Aqua Fitness 0,45 Simone 4	10:00 Mobil & Fit II 0,50 Ulf 1	09:00 Yoga 0,55 Christian 3	10:00 Mobil & Fit I + II 0,50 Ulf 1	09:00 Ind. Cycling Einsteiger 0,50 Oliver 5	11:00 Aqua Fitness 0,45 Nadine/Luisa 4	10:30 Aqua Fitness 0,45 Ralf 4
10:00 Body Shape 0,50 Anke 2	10:30 Yoga 1,30 Anna R. 3	09:00 Aqua Fitness 0,45 Wechselseite Kurstleitung 4	10:00 Easy Dance 0,25 Conny 2	10:00 Ind. Cycling 1,15 Oliver 5	10:30 Langhantel 1,00 Anke 1	10:30 ZUMBA® 1,00 Diana 2
10:30 Aqua Fitness 0,45 Angie 4	10:30 Aqua Fitness 0,45 Ralf 4	09:10 Indoor Cycling 1,15 Lutze 5	11:00 Kundalini Yoga 1,30 Monika 3	09:30 Aqua Fitness 0,45 Ralf 4	10:40 Stretch (& Relax) 0,50 Arthur 3,8	11:15 Kinderschwimmen 0,45 Maria & Johanna 4
10:30 Atemübungen 0,25 Susanne 3	10:55 Stretch 0,25 Ulf 1	09:30 Easy Dance Aerobic 0,25 Maika 2	11:00 Zumba Gold 0,50 Angie 2	09:40 Meditation 1,10 Petr 3	11:30 Functional Zirkel 1,00 Julian 6	11:30 Yoga 1,00 Dajana 1
10:30 Knie & Hüfte Stefan 1 1	11:30 Qi Gong Gold 1,00 Ralf 1	09:30 Wirbelsäule 0,50 Ralf 1	11:00 Drums Alive® 0,50 Conny 1	10:00 TRX® 0,50 Steffi 6	11:40 FLEXI BAR® 1,00 Anja 1	11:35 Qi Gong 1,30 Ralf 2
11:00 Schulter Stefan 1 1	11:00 FLEXI BAR® 1,00 Angie 2	10:00 Aqua Jogging 0,45 Wechselseite Kurstleitung 4	11:00 Aqua Jogging/Kraft 1,00 Gabi B. 1	10:00 Step Classic 1-2 0,50 Angie 2	11:40 JUMPING® 0,50 Anke 2	12:15 Kinderschwimmen 0,45 Maria 4
11:00 Hatha Yoga 1,25 Susanne 3	12:05 Yin Yoga 0,55 Anna R. 3	10:00 Modern Dance 0,50 Maika 2	12:00 Schwimmtraining 1,00 Tom 7	10:00 Beckenboden 0,35 Harry 2	12:50 YONGA® 1,00 Anja 3	12:30 Rücken Yoga 1,30 Shzhana 3
11:00 Stretch & Relax 0,50 Sabine Z. 2	13:05 Rücken Yoga 1,00 Anke 3	10:00 Stretch & Relax 0,50 Christian 3	12:00 Vinyasa Yoga 1,30 Micha 2	10:30 Aqua Fitness 0,45 Ralf 5	13:15 Linedance Fortg.1+2 1,25 Amelie 2	15:30 Zumba Einsteiger 0,55 Angie 1
11:30 ZUMBA® Gold 1,00 Angie 1	12:10 YONGA® 1,00 Anja 2	10:30 Faszientraining 0,45 Christa 1	12:30 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1,00 Christa 1	11:00 Wirbelsäule 0,50 Anja 1	13:30 Kangoo Fitness 0,50 Leah (Einsteiger) 1	16:45 Aqua Fitness 0,45 Angie 4
11:00 TRX 0,50 Anke 6	12:30 Rückbildungsgymnastik 1,30 Geburtshaus Helle Mitte 1	10:40 TRX® Gold 1,15 Lutze 6	16:00 Wirbelsäule 0,50 Leah 1	11:00 Fatburner 0,50 Steffi 2	15:30 Indoor Cycling 1,00 Oliver 5	17:00 Langhantel 1,00 Anke 2
12:30 Meditation 0,30 Susanne 3	13:30 Schwimmtraining 1,00 Jürgen 5	11:20 Hockergymnastik 0,35 Christa 1	16:30 Indoor Cycling-Einsteiger 0,55 Stefan 3	11:00 Qi Gong 1 0,45 Petr 3	17:00 Aqua Fitness 0,45 Oliver 4	17:30 Mobilisationstr. 0,50 Conny 1
13:50 Rückenfit 0,50 Steffi 1	15:00 Step Aerobic - Einsteiger 0,50 Leah 2	11:00 Wirbelsäule 0,50 Christian 2	17:00 Body Shape 0,50 Leah 2	12:00 Qi Gong 2 0,45 Petr 2	17:00 Latin Dance 1,00 Sara 1	17:45 Aqua Jogging 0,30 Angie 4
14:20 Linedance Einsteiger 1,20 Amelie 2	15:00 Kinderschwimmen 0,45 Jürgen 3	11:00 Atemübungen 0,25 Susanne 3	17:00 Yinyoga 0,55 Jacky 1	12:00 Faszien & Stretch 0,50 Steffi 3	18:00 Yoga 1,00 Sara 2	18:10 JUMPING® & Shape 0,50 Anke 2
14:50 Muskeltraining Langh. 1,00 Steffi 2	16:00 Wirbelsäule 0,55 Steffi 1	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1,30 Susanne 3	17:30 Wirbelsäule 0,50 Stefan 2	13:00 Tai Chi 1,00 Petr 2		18:30 Drums Alive 0,50 Conny 1
15:00 Aqua Fitness 0,45 Leah 4	16:00 Kinderschwimmen 0,45 Jürgen 4	12:00 Funktional vs. Bewegung 1,00 Lutze 1	17:40 Cycling warm up 4day 0,20 Tom 7	13:00 Schwimmtraining 1,00 Jürgen 4		19:05 Indoor Cycling 0,50 Anke 5
16:00 Wirbelsäule 0,50 Leah 1	16:00 Faszien & Stretch 0,50 Leah 2	12:00 Stretch & Relax 0,50 Christian 4	18:05 Orginal Spinning 0,40 Tom 7	14:00 Schwimmtraining 0,45 Jürgen 4		
16:00 Fatburner 0,50 Steffi 2	16:30 Hatha Yoga 1,25 Susanne 3	13:00 Tiefenentspannung 0,25 Susanne 3	18:00 Aqua Fitness 0,45 Leah 2	15:00 Kinderschwimmen 0,45 Jürgen 4		
17:00 Stretch & Relax 0,50 Leah 2	17:00 Aqua Fitness 0,45 Wechselseite Kurstleitung 4	13:00 Rückbildungsgymnastik 1,00 Jürgen 4	18:00 Bauch Xpress 0,25 Harry 2	15:15 Rücken Yoga 1,25 Susanne 1		
17:00 Cardio Mix 0,50 Sabine F. 3	17:00 Body Shape 0,50 Steffi 1		18:50 Intervalle u. GA 1,10 Tom 7	16:00 Schwimm TR - Triathlon 1 1,00 Tom 4		
17:00 Faszientraining 0,50 Steffi 3	17:00 JUMPING® 0,50 Anke 2	15:30 Linedance- Fortge.2 1,25 Anke 2	18:00 Pilates 0,55 Jacky 3	16:00 Kinderschwimmen 0,45 Jürgen 4		
17:15 Cycling Warm Up 0,20 Tom 5	18:00 Max 0,30 Steffi 1	16:00 Wirbelsäule 0,50 Ulf 1	18:00 TRX® Cardio 1,15 Julian 6	16:45 Sonnengebet 0,25 Susanne 3		
17:35 Original Spinning 0,40 Tom 5	18:00 Bauch Xpress 0,25 Anke 8	16:30 Body Shape 0,50 Nane 3	18:30 Cardio Mix 0,50 Stefan 1	17:00 Aroha 0,50 Anja 1		
17:30 Functional Zirkel 0,50 Anke 6	18:00 Power Workout 0,50 Annabell 1	17:00 Wirbelsäule 0,50 Ulf 1	18:30 Yoga Pilates 0,50 Harry 2	17:00 Body Shape 0,50 Carola 2		
18:00 Aqua Fitness 0,45 Nadine 4	18:00 Aqua Fitness 0,45 Simone 4	17:00 Linedance - Fortge.1 1,25 Micha 2	19:00 Yoga Flow & Balance 1,30 Jacky 3	17:15 Rücken Yoga 1,25 Susanne 3		
18:00 Langhantel 0,50 Sabine F. 2	18:00 Atemübungen 0,25 Susanne 3	17:30 Pilates 0,50 Charly 3	19:30 Wirbelsäule 0,50 Harry 3	17:25 Cycling GA - Triathlon 2 1,00 Tom 5		
18:00 Rücken Yoga 0,55 Micha 4	18:00 Indoor Cycling 1,00 Frank 5	17:30 Aqua Fitness 0,45 Nadine 4	19:30 FitDance 1,00 Larisse 1	18:00 ZUMBA® 1,00 Conny 1		
18:00 BodyShape/Zirkel 0,45 Ulf 1	18:30 TosaX 0,50 Steffi 2	18:00 Indoor/Outdoor Cycling 1,30 Anke 5	20:15 Schwimmtraining 1,00 Tom 4	18:00 Aqua Fitness 0,45 Luisa 4		
18:25 Cycling Own Zone 1,00 Tom 5	18:30 TRX® 0,50 Anke 6	18:00 CrossFight Skills 0,30 Ulf 1		18:00 Wirbelsäule 0,50 Luisa 4		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch 1,30 Anke 7	18:30 Yoga Basic 1,30 Susanne 3	18:30 Aqua Jogging * 0,45 (Nur bei geschlossenen Kursen)		19:00 Lauf TR - Triathlon 3 1,00 Tom 7		
19:00 Aqua Tabata 0,45 Nadine 4	19:00 Rückenschwimmen 1,00 Tom 4	18:30 Step Cardio 0,50 Charly 2		19:00 Aqua Tabata 0,45 Nadine 4		
19:00 Vinyasa Yoga 1,30 Micha 3	19:30 HIT/Tabata 0,50 Anke 6	18:35 CrossFight Cardio 1,00 Ulf 1		19:00 Progress. Muskelentspann 0,45 Carola 3		
19:00 CrossFight Cardio 1,00 Ulf 1	19:15 Kickboxen 1,00 Annabell/Micha 1	19:30 Hatha Yoga 1,30 Dajana 3		19:04500 Körperübungen 1,00 Tom 2		
19:15 Linedance - Profi 1,30 Amelie 2	19:30 Fit Dance 1,10 Inna 2	19:30 Wirbelsäule 1,00 Charly 2				
19:45 Schwimmtraining 1,00 Tom 4	20:00 Schwimmtrai. Freistil 1,00 Tom 4	19:40 TRX® & Stretch 1,00 Anke 6				
20:05 CrossFight Impact 1,00 Ulf 1		19:40 CrossFight Impact 1,00 Ulf 1				
		20:15 Schwimmtraining 1,00 Jürgen 4				

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
Unsere Gold-Formate sind speziell für Fitness-Einsteiger 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 = OÜ Kurs im Livestream 8 = Bauecke
--	--	---	--	--	--