

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 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 0:50 Sabine 1	09:00 Lauftreff 1:30 Arthur 7	09:10 Cycling I 1:00 Lutze 5
08:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	09:00 Wirbelsäule 0:50 Harry 2	08:25 Cycling Gold & Einsteiger 1:00 Lutze 5	09:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	09:00 Hockergymnastik 0:20 Sabine 3	09:30 Wirbelsäule 0:50 Anke 1	09:30 Wirbelsäule 0:50 Ralf 2
09:00 Fatburner 0:50 Anke 2	09:00 Mobil & Fit I 0:50 Ulf 1	08:30 Pilates 0:50 Dajana 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 4	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 Faszien & Stretch 0:50 Stefan 3	09:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	08:30 Wirbelsäule-sanft&stark 0:50 Maika 2	10:00 Drums Alive® 0:50 Conny 3	09:00 Body Shape 0:50 Steffi 2	10:30 Langhantel 1:00 Anke 1	10:15 Cycling II 1:15 Lutze 5
09:30 Body Shape 0:50 Annabell 1	10:00 Fit & Vital 0:50 Harry 2	09:00 Yoga Basic 0:50 Christian 3	10:00 Stretch & Relax 0:50 Antje 2	09:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:45 Stretch & Relax 0:25 Arthur 2	10:30 Tabata 0:50 Dajana 1
09:30 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	10:00 Mobil & Fit II 0:50 Ulf 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:00 Aqua Jogging & Kraft 0:45 Gabi B. 4	09:40 Meditation 1:10 Petr 3	11:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4
10:00 Body Shape 0:50 Anke 2	10:15 Faszien & Stretch 0:45 Josefin 3	09:30 Cycling Gold 1:00 Lutze 5	10:00 Mobil & Fit I + II 0:50 Ulf 1	10:00 TRX® 0:50 Arthur 7	11:15 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	10:30 ZUMBA® 1:00 Diana 2
10:30 Aqua Fitness 0:45 Monique 4	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	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 Antje 1	11:40 FLEXI BAR® 0:50 Anja 1	11:30 Yoga 1:00 Dajana 1
10:30 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	11:00 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	09:30 Wirbelsäule 0:50 Janine 1	11:00 Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00 Beckenboden 0:25 Harry 2	11:40 JUMPING® 0:50 Anke 2	11:30 Qi Gong 1:30 Ralf 2
10:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3	11:05 Hula Hoop 0:45 Josefin 2	10:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:00 Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	10:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	12:30 ZUMBA® 1:15 Inna 2	11:45 TRX® & Beweglichkeit 1:30 Lutze 6
11:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	12:05 Rücken Yoga 1:30 Josefin 3	10:00 Modern Dance 0:50 Maika 2	11:00 ZUMBA® Gold 0:55 Angie 1	11:00 Wirbelsäule 0:50 Antje 1	12:40 YONGA® 1:00 Anja 3	17:00 3in1:Drums, ZUMBA® & T 1:30 Conny 1
11:00 JUMPING® Xpress 0:25 Anke 2	12:30 Rückbildungsgymnastik 1:00 GeburtsHaus Helle Mitte 2	10:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 3	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1:00 Gabi B. 1	11:00 Fatburner 0:50 Steffi 3	15:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:00 Langhantel 1:00 Anke 2
11:30 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	14:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	10:30 Faszientraining 0:35 Janine 1	12:00 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:30 Vinyasa Flow Yoga 1:30 Alexander 3
11:30 ZUMBA® Gold 1:00 Monique 1	15:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	10:45 TRX® Gold 1:05 Lutze 6	16:00 Cycling Intro & Einsteiger 0:55 Lutze 5	12:00 Schwimmtraining 0:45 Jürgen 4	16:00 Kangoo Jumps 1:00 Iva 1	18:00 JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
12:30 Meditation 0:30 Susanne 3	16:00 Wirbelsäule 0:50 Marietta 2	11:10 Hockergymnastik 0:45 Janine 1	16:30 Hula Hoop 0:25 Josefin 3	12:00 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 1	17:00 Schwimtraining 1:00 Jürgen 4	19:00 Indoor Cycling 0:50 Anke 5
16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	16:00 Body Shape 0:50 Anke 1	11:00 Wirbelsäule 0:50 Christian 2	17:00 Yin Yoga 0:50 Josefin 3	12:40 Tai Chi 1:00 Petr 2	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	19:00 Yoga Relax & Meditation 1:00 Alexander 3
16:00 Body Shape 0:50 Marietta 2	16:30 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Indoor Cycling 1:15 Lutze 5	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4		
17:00 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	17:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	17:00 Body Shape 0:50 Sabine 2	16:00 Aqua Fitness 0:45 Monique 4		
17:00 Body Shape 0:50 Stefan 1	17:00 Pilates 0:50 Marietta 1	12:00 Functional Gold 1:05 Lutze 1	17:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	16:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:00 Faszientraining 0:50 Marietta 3	17:00 JUMPING® 0:50 Anke 2	12:00 Rückbildungsgymnastik 1:00 GeburtsHaus Helle Mitte 2	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	16:00 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5		
17:00 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	18:00 Seilspringen & Core 0:25 Anke 6	13:10 Beweglichkeitstraining 1:05 Lutze 1	18:00 Bauch Xpress 0:25 Sabine 2	16:30 "Wat is Watt?" Bikefittings 1:00 Tom 5		
17:25 Original Spinning 0:40 Tom 5	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	16:00 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	18:00 Ballett & Stretch 0:50 Josefin 3	17:00 deepWORK™ 0:50 Monique 1		
17:30 Functional Zirkel 0:50 Anke 6	18:00 Bauch Xpress 0:25 Marietta 1	16:30 Yogilates 0:50 Nane 3	18:30 Step Classic 1 0:50 Stefan 1	17:00 Body Shape 0:50 Carola 2		
18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	18:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	18:30 Original Spinning 0:40 Tom 5	17:30 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
18:00 Langhantel Hype 0:50 Stefan 1	18:00 Kraft & Mobility 0:50 Arthur 2	17:00 Body Shape 0:50 Maria 2	18:30 TRX® 1:00 Lutze 6	17:40 Original Spinning 0:40 Tom 5		
18:00 Rücken Yoga 0:55 Micha 3	18:30 TRX® 0:50 Anke 6	17:30 Aqua Fitness 0:45 Nane 4	18:30 Yoga Pilates 0:50 Harry 2	18:00 ZUMBA® 1:00 Conny & Monique 1		
18:00 Pilates 0:50 Regine 2	18:30 Yoga Basic 1:30 Susanne 3	17:30 bodySOUL 0:50 Stefan 3	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
18:10 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	18:30 deepWORK™ 0:50 Denise 1	18:00 Indoor Cycling 1:30 Anke 5	19:00 Yoga Flow & Entspannung 1:30 Josefin 3	18:00 Wirbelsäule 0:50 Carola 2		
18:30 Lauftreff & Stretch 1:30 Anke 7	19:00 Indoor Cycling 0:55 Arthur 5	18:00 Bauch Xpress 0:25 Maria 2	19:20 Cycling Intervall 1:20 Tom 5	18:30 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5		
19:00 CrossFight Defense 0:40 Ulf 1	19:00 Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	18:00 CrossFight Skills 0:30 Ulf 1	19:30 Wirbelsäule 0:50 Harry 1	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4		
19:00 Aqua Fitness 0:45 Stefan 4	19:30 HIIT/Tabata 0:50 Anke 6	18:30 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	19:30 FitDance 1:00 Lamise 2	19:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3		
19:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 3	19:30 Kangoo Jumps 1:00 Iva 1	18:30 Latin Dance 1:00 Charly 2	19:40 Beweglichkeitstraining 1:00 Lutze 6	19:00 Progress. Muskelentspann 0:45 Carola 2		
19:00 Wirbelsäule 0:50 Regine 2	19:30 ZUMBA® 1:00 Inna 2	18:30 Stretch & Relax 0:50 Maria 3	21:00 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	20:00 Athletiktraining 1:15 Tom ab 28.10.2022 1		
19:45 CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1	20:10 Kraulschwimmen 1:00 Tom 4	18:40 CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1				
19:45 Schwimmtraining 1:00 Tom 4		19:30 Hatha Yoga 1:30 Dajana 3				
20:40 CrossFight Impact 0:50 Ulf 1		19:40 Wirbelsäule 1:00 Charly 2				
21:00 Stabilisations- & Faszien TR 1:00 Tom 2		19:40 TRX® & Stretch 1:00 Anke *** 6				
		19:40 CrossFight Impact 0:50 Ulf 1				

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!

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.

Unsere Gold-Formate sind speziell für Finesseinsteiger 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.

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
externer Anbieter
Änderungen u. Irrtümer vorbehalten

Kursdauer
hinter dem Kursstiel
z. B. Wirbelsäule (0:50)
= 50 Minuten

Ort
1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Studio 3
4 = Pool
5 = Cycling Studio
6 = Functional Area
7 = Outdoor
Kurse im Livestream