

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule ☹️ Stefan 1	08:00 Yoga Pilates Harry 1	07:30 Sonnengröße ☹️ Dajana 1	09:00 Wirbelsäule Antje 2	08:00 Wirbelsäule ☹️ Sabine 1	09:00 Laufftreff 🏃 Arthur 7	09:00 Kinderschwimmen Anne & Johanne 4
08:30 Wirbelsäule ☹️ Stefan 1	09:00 Wirbelsäule Harry 2	08:20 TRX® Einsteiger Ulf 6	09:00 Wirbelsäule ☹️ Ulf 1	08:00 DAYO - Dance Yoga Steffi 2	09:30 Wirbelsäule ☹️ Anke 1	09:30 Wirbelsäule Ralf 2
09:00 Fatburner Anke 2	09:00 Mobil & Fit I ☹️ Ulf 1	08:30 Pilates Dajana G. 1	09:00 Aqua Fitness Gabi B. 4	09:00 Hockergymnastik Sabine 3	10:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 4	09:30 Full Body Workout Dajana 1
09:30 Faszien & Stretch Stefan 1	09:30 Aqua Fitness Ralf 4	08:30 Wirbelsäule-santküstark Maika 2	10:00 Drums Alive® Conny 3	09:00 Stretch & Relax Harry 1	10:00 TRX® Anna 6	10:00 Kinderschwimmen Anne & Johanne 4
09:30 Aqua Fitness Angie 4	10:00 Fit & Vital Harry 2	08:30 Hockergymnastik ☹️ Sabine 3	10:00 Stretch & Relax Antje 2	09:00 Body Shape Steffi 2	10:30 Langhantel ☹️ Anke 1	10:30 Tabata Dajana 1
10:00 Body Shape Anke 2	10:00 Mobil & Fit II ☹️ Ulf 1	09:00 Yoga Basic Christian 3	10:00 Aqua Jogging & Kraft Gabi B. 4	09:30 Aqua Fitness Sabine 4	10:40 Stretch & Relax Arthur 2	10:30 Aqua Fitness Ralf 4
10:30 Wirbelsäule Annabell ab 01.05.23 1	10:15 Faszien & Stretch Josefin 3	09:00 Aqua Fitness Sabine 4	10:00 Mobil & Fit I + II ☹️ Ulf 1	09:40 Meditation Petr 3	11:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 4	10:30 ZUMBA® Diana 2
10:30 Aqua Fitness Monique 4	10:30 Aqua Fitness Ralf 4	09:30 Cycling Gold Lutze 5	10:00 Nordic Walking 1.0 Tom 5	10:00 TRX® Steffi 6	11:15 Functional Zirkel Anna 6	11:30 Yoga Dajana 1
10:30 Atemübungen Susanne 3	11:05 Hula Hoop Josefin 1	09:30 Easy Dance Aerobic Maika 2	11:00 Vinyasa Yoga Micha 2	10:00 Step Classic 1-2 ☹️ Anje 1	11:15 Outdoor Cycling Arthur ab 15.04.23 5	11:35 Qi Gong Ralf 2
11:00 Hatha Yoga Susanne 3	11:10 FLEXI BAR® Anja 2	09:30 Wirbelsäule ☹️ Janine 1	11:00 Kundalini Yoga Monika 3	10:00 Beckenboden Harry 2	11:40 FLEXI BAR® Anja 1	
11:00 JUMPING® Xpress Anke 2	12:05 Rücken Yoga Josefin 3	10:00 Aqua Fitness Sabine 4	11:00 Aqua Zirkeltraining Gabi B. 4	10:30 Aqua Fitness Sabine 4	11:40 JUMPING® Anke 2	16:00 DAYO - Dance Yoga Conny 2
11:30 Stretch & Relax Sabine 2	12:10 YONGA® Anja 2	10:00 Modern Dance Maika 2	11:00 ZUMBA® Gold ☹️ Anje 1	11:00 Wirbelsäule ☹️ Anje 1	12:40 ZUMBA® Inna 1	16:00 Vinyasa Flow Yoga Snizhana 1
11:30 ZUMBA® Gold ☹️ Monique 1	12:30 Rückbildungsgymnastik GeburtsHaus Halle Mitte 1	10:00 Stretch & Relax Christian 3	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücker Gabi B. 1	11:00 Fatburner Steffi 3	12:40 YONGA® Anja 3	17:00 Langhantel Anke 2
12:30 Meditation Susanne 3		10:30 Faszientraining Janine 1	12:15 Schwimmtraining Tom 4	11:00 Qi Gong Petr 1	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 4	17:30 ZUMBA® & Toning Conny 1
	13:30 Schwimmtraining Jürgen 4	11:00 TRX® & Stretch Lutze 6	16:00 Indoor Cycling-Einsteiger Stefan 5	12:00 Schwimmtraining Jürgen 4	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 4	17:40 Yoga Relax & Meditation Snizhana 3
16:00 Wirbelsäule Sabine 2	14:45 Kinderschwimmen Jürgen 4	11:10 Hockergymnastik Janine 1	17:00 Yin Yoga Josefin 3	12:00 Faszien & Stretch Steffi 1	16:00 Kangoo Jumps Iva 1	18:00 JUMPING® & Shape Anke 2
16:00 Knie & Hüfte Stefan 3	15:45 Kinderschwimmen Jürgen 4	11:00 Wirbelsäule Christian 2	17:00 Body Shape Sabine 2	12:40 Tai Chi Petr 2	17:00 Schwimmtraining Jürgen 4	18:30 Drums Alive® Conny 1
16:00 Body Shape Steffi 1	16:00 Wirbelsäule Steffi 1	11:00 Atemübungen Susanne 3	17:00 Wirbelsäule ☹️ Stefan 1	13:00 Schwimmtraining Jürgen 4		19:00 Indoor Cycling Anke 5
16:30 Schulter Fit Stefan 3	16:00 Body Shape Anke 2	11:30 Schulter / Rücken Yoga Susanne 3	17:00 Renrradausfahrt 2.0 Tom 7			
17:00 Stretch & Relax Sabine 2	16:30 Hatha Yoga Susanne 3	12:25 Funktional vs. Bewegung Lutze 1	18:00 Aqua Fitness Nadine 4	15:30 Rücken Yoga Susanne 1		
17:00 Body Shape ☹️ Stefan 1	17:00 Aqua Fitness Sabine 4	12:00 Stretch & Relax Christian 2	18:00 Bauch Xpress Sabine 2	16:00 Tabata Charly K. 3		
17:00 Faszientraining Steffi 3	17:00 Bauch Xpress Steffi 1	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00	18:00 Pilates Josefin 3	16:50 Triathlon 1 - Schwimmen Tom 4		
17:15 Cycling Warm Up Tom 5	17:00 JUMPING® Anke 2	15:30 Linedance Amelie 2	18:00 Step Basics ☹️ Stefan 1	17:00 Stretch & Relax Charly K. 8		
17:35 Original Spinning Tom 5	17:00 Nordic Walking 2.0 Tom 7	16:00 Wirbelsäule Stefan 1	18:00 Step Classic 1 ☹️ Stefan 1	17:00 DEEPWORK™ ☹️ Monique 1		
17:30 Functional Zirkel Anke 6	17:00 Cycling Warm Up Tom nur jeden 1.Monat 5	16:15 Yogilates Nane 3	18:30 TRX® Anna 6	17:00 Body Shape Carola 2		
18:00 Aqua Fitness Sabine 4	17:30 DAYO - Dance Yoga Ulf 1	17:00 Wirbelsäule ☹️ Ulf 1	18:30 Yoga Pilates Harry 2	17:00 Rücken Yoga Susanne 3		
18:00 Langhantel ☹️ Stefan 1	17:20 "Wat is Watt?" Bikefitting Tom nur jeden 1.Monat 5	17:00 TRX® Xpress Stefan 6	19:00 Aqua Tabata Nadine 4	18:00 ZUMBA® Conny & Monique 1		
18:00 Rücken Yoga Micha 3	18:00 Seilspringen & Core Anke 6	17:00 Body Shape Maria 2	19:00 Rücken Yoga Josefin 3	18:00 Aqua Fitness Nadine 4		
18:00 Pilates Regine 2	18:00 Aqua Fitness Sabine 4	17:30 Aqua Fitness Nane 4	19:30 Wirbelsäule Harry 1	18:00 Wirbelsäule Carola 2		
18:25 Cycling Own Zone Tom 5	18:00 Atemübungen Susanne 3	17:30 bodySOUL Stefan 3	19:30 FitDance Lamise 2	18:15 Triathlon 2 - Cycling Tom 5		
18:30 TRX® Cardio Anna 6	18:00 Kraft & Mobility Arthur 2	18:00 Indoor Cycling* Anke 5	19:40 Stretch & Relax Anna 6	18:15 Rennradausfahrten 1.0 Tom nur jeden 1.Monat 7		
18:30 Laufftreff & Stretch 🏃 Anke 7	18:30 TosoX Steffi 1	18:00 Bauch Xpress Maria 2	20:30 Schwimmtraining Tom 4	18:30 Atemübungen Susanne 3		
19:00 CrossFight Defense Ulf 1	18:30 TRX® Anke 6	18:00 CrossFight Skills Ulf 1		19:00 Aqua Tabata Nadine 4		
19:00 Aqua Fitness Stefan 4	18:30 Yoga Basic Susanne 3	18:30 Aqua Fitness Angie 4		19:00 Hatha Yoga Susanne 2		
19:00 Vinyasa Yoga Micha 3	19:00 Indoor Cycling Arthur 5	18:30 Latin Dance Charly 2		19:00 Progress. Muskelentspannu Carola 3		
19:00 Wirbelsäule Regine 2	19:00 Rückenschwimmen Tom 4	18:30 Stretch & Relax Maria 3		19:30 Triathlon 3 - LTR Tom 8		
19:45 CrossFight Cardio Ulf 1	19:30 HIIT/Tabata Anke 6	18:35 CrossFight Cardio Ulf 1		20:45 Athletic TR Functional Circle Tom 1		
19:20 TRX® Bauch Anna 6	19:30 Kangoo Jumps Iva 2	19:30 Hatha Yoga Dajana 3				
19:45 Schwimmtraining Tom 4	19:30 ZUMBA® Inna 1	19:40 Wirbelsäule Charly 2				
20:40 CrossFight Impact Ulf 1	20:00 Schwimmtrai. Freistil Tom 4	19:40 TRX® & Stretch Anke 6				
21:00 Stabilisations- & Faszien TR Tom 2		19:40 CrossFight Impact 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 Fitnesseinsteiger und ältere Mitglieder ausgelegt.

* Outdoor Cycling jeden 1. im Monat von 18:00 -20:00 Uhr

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 Kurstitel 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 8 = Bauchtische ☹️ Kurse im Livestream
--	---	--	--	--	---