

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:00	Pilates Dany 0:50 1	08:00	Pilates Asja 0:50 1	07:00	Outdoor Workout NEU Trainer 0:30 1	07:00	Wake up Yoga Doro 1:30 1	07:00	Wake up H.I.T. Dany 0:45 1	08:30	Bike Workout Alan 1:30 3	09:30	Body Shape Marco 0:50 1
09:00	Indoor Cycling Matthias 1:00 3	09:00	Rücken Fit Niels 0:50 2	08:30	Functional Shape NEU Janika 1:00 1	08:00	Wirbelsäule Claus 0:50 2	09:00	Athletic Workout Sergej 0:50 1	09:15	Aqua Fitness Marco 0:45 4	10:30	Aero Dance Marco 0:50 1
09:00	Body Shape Ulrike 0:50 1	09:00	Langhantel NEU Edoardo 0:50 1	09:00	Pilates Erica 1:00 2	08:00	TRX Workout NEU Trainer 0:30 6	09:00	Beckenboden Balance Dany 0:25 2	09:00	Vinyasa Yoga Chrissi 1:00 1	10:45	Wirbelsäule Gunnar 0:50 2
09:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	09:00	Aqua Fitness Asja 0:45 4	09:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	09:00	IRON SYSTEM™ Kati 0:50 1	10:00	Pilates Sergej 0:50 1	10:10	XCO Workout Chrissi 0:55 1	11:30	Pilates Marco 0:50 1
09:30	Outdoor Workout NEU Trainer 0:30 1	10:00	Wirbelsäule Niels 0:50 1	09:40	Wirbelsäule NEU Janika 1:00 1	09:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	10:00	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3	10:15	Wirbelsäule Marco 0:50 2	11:45	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3
10:00	Wirbelsäule Claus 0:50 1	10:00	Step Dance Edoardo 0:50 2	10:10	Yoga Easy Erica 1:00 2	10:00	Aerobic Dance Kati 0:50 1	10:00	Aqua Fitness Frank 0:45 4	11:15	Bauch Beine Po Marco 0:50 1	12:00	Bauch Xpress Trainer 0:25 2
10:15	Step & Shape Ulrike 0:50 2	10:00	Aqua Fitness Frank 0:45 4	10:30	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	10:15	Aqua Fitness NEU Erica 0:45 4	11:00	Dance Mix NEU Anna 0:50 1	12:15	ZUMBA® Kata 0:50 1	12:30	Aqua Fitness Marco 0:45 4
11:00	Best Ager Kathrin 0:50 1	11:00	Faszien & Stretch NEU Niels 0:50 1	10:50	Rücken Fit NEU Frank J. 0:50 1	10:00	Wirbelsäule Claus 0:50 2	11:15	Wirbelsäule Gunnar 0:50 2	12:15	Bauch Xpress Trainer 0:25 2	16:30	Body Shape Frank 0:50 1
11:15	Yoga Flow Anja 1:30 2	11:15	AROHÄ® Anna 0:50 2	10:50	Indoor Cycling NEU Matthias 1:00 3	11:00	Pilates Marietta 0:50 1	11:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	12:15	Indoor Cycling Marco 0:55 3	16:50	IRON SYSTEM™ Peter 1:00 2
12:05	Aqua Fitness Kathrin 0:45 4	11:15	Aqua Fitness Frank 0:45 4	11:30	Body Shape Sergej 0:50 2	11:15	JUMPING® Fitness Anna 0:50 2	12:00	Sensitive Bodywork Gabi 0:50 1	12:45	BOSU® Power Trainer 0:25 2	17:30	Hatha Yoga Tanja 1:30 1
13:00	Aqua Fitness Kathrin 0:45 4	12:00	Hatha Yoga Anja 1:30 1	11:30	Schwimmen nicht im Jul./Aug. Barbara/ Wolfgang 1:00 4	11:15	Aqua Fitness NEU Erica 0:45 4	12:30	Hatha Yoga Stefan P. 1:30 2	12:45	Schwimmen Frank N. 1:15 4	17:30	Aqua Fitness Frank 0:45 4
		12:15	Body Shape Anna 0:50 2	11:45	Funktionsgymnastik NEU Frank J. 0:50 1	12:00	Best Ager Marietta 0:50 1	13:15	Wassergymnastik Gabi 0:45 4	13:15	Wirbelsäule Marco 0:50 1	18:00	Indoor Cycling Peter 1:00 3
		14:00	Wirbelsäule Gabi 0:50 1			12:15	Body Shape Anna 0:50 2	14:15	Aqua Jogging NEU Gabi 0:45 4	14:15	Cardio Step Dany 0:50 1		

				16:30	Step Easy Ulrike 0:25 1									
15:45	MOVANA Hip Hop 9-13 J. Naya nicht in den Ferien 1:00 2	15:00	Sensitive Bodywork Gabi 0:50 1	16:45	Bauch Xpress NEU Trainer 0:25 2									
16:00	MOVANA Cycling 10-14 J. Gunnar nicht in den Ferien 0:45 3	16:00	Aqua Gymnastik Gabi 0:45 4	17:00	Step Dance Ulrike 0:50 1									
17:00	Pilates Stefan P. 0:50 2	16:00	MOVANA Kids Gym 3-5 J. Tilj nicht in den Ferien 0:45 1	17:25	H.I.T. Intervall Alan 1:00 2					16:00	MOVANA Capoeira 5-9 J. Rodrigo nicht in den Ferien 0:50 2			
17:15	Aqua Fitness Asja 0:45 4	16:30	Body Shape Esben 0:50 1	17:30	Outdoor Workout NEU Trainer 0:30 1					16:00	Step Easy Asja 0:50 1			
17:15	Body Shape Faouzi 0:50 1	17:00	MOVANA Ballett. 3-5 J. Sergej nicht in den Ferien 0:45 7	18:00	Stretch & Relax Ulrike 0:25 1	16:00	MOVANA Ballett 1 3-5 J. Franzi nicht in den Ferien 1:00 KiBe	17:00	Step Dance Asja 0:50 1					
17:45	Indoor Cycling Easy Olaf 0:30 3	17:00	MOVANA Selbstvert. 6-10 Till nicht in den Ferien 0:45 KiBe	18:30	Body Shape Stefan 0:50 1	17:00	Pilates Chrissi 0:50 1	17:00	Regenerative Wirbelsäule Marcus 0:50 2					
18:00	Pilates Stefan P. 0:50 2	17:30	Easy Dance Esben 0:50 1	18:30	ELIXIA X Point Alan 0:45 6	17:10	MOVANA Ballett 1 3-5 J. Franzi nicht in den Ferien 1:00 KiBe	17:00	MOVANA Capoeira 5-9 J. Rodrigo nicht in den Ferien 0:50 KiBe					
18:15	Step Dance Asja 0:50 1	18:00	H.I.T. Intervall Trainer 0:45 2	19:00	ZUMBA® Kata 0:50 2	17:15	Body Shape Erica 0:50 2	17:30	Outdoor Workout NEU Trainer 0:30 1					
18:15	Schwimmen Frank N. 1:15 4	18:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	19:20	Outdoor Workout Alan 1:15 5	18:00	Langhantel Chrissi 1:00 1	18:00	Langhantel Jacek 1:00 1					
18:30	Indoor Cycling Olaf 1:00 3	18:30	Wirbelsäule Ulf 0:50 1	19:30	Aqua Fitness Stefan 0:45 4	18:00	Schwimmen Wolfgang 1:00 4	18:15	Bauch Xpress NEU Trainer 0:25 2					
19:00	H.I.T. Intervall Trainer 0:45 2	19:15	Pilates Sergej 0:50 2	19:30	Vinyasa Yoga Chrissi 1:15 1	18:15	Wirbelsäule Erica 0:50 2	18:00	Indoor Cycling Easy Marcus 1:00 3					
19:15	Easy Dance Asja 0:50 1	19:30	Crossfight Skills Ulf 0:30 1	19:30	Dynamische Mobilisation Frank N. 0:30 7	19:10	Yoga Chrissi 0:50 1	18:00	MOVANA Hip Hop 10-14 J Hannah nicht in den Ferien 1:00 7					
19:45	Schwimmen Frank N. 1:15 4	20:10	Crossfight Cardio Ulf 0:50 1	20:00	ZUMBA® Kata 0:50 2	19:00	X Point Trainer 0:45 6	19:15	Dance Mix Hannah 0:50 1					
20:00	JUMPING® Fitness Stephanie 0:50 2	20:15	Stretch Intense Sergej 0:50 2	20:00	TRX Workout NEU Trainer 0:30 6	19:15	ZUMBA® Claudia 1:00 2	19:10	Body Shape Jacek 0:50 2					
20:15	Kangoo Jumps Alesia 20:00 Schwausgabe 1:00 1	21:05	Cross Fight Impact Ulf 0:40 1	20:15	Schwimmen Frank N. 1:15 4	19:15	Aqua Fitness Erica 0:45 4	19:15	Aqua Fitness Marcus 0:45 4					

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa: 08:00 - 21:00 Uhr
So: 09:00 - 21:00 Uhr
Feiertags siehe Aushang

Kinderbetreuung
Mo-Fr 9-13 + 16-20 Uhr
Sa 9-15 + So 10-13:30
Anmeldung erforderlich

Farbsystem
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Kinderkurse

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!
Kurs kann auf der Sonnenterrasse stattfinden
Kurs wird bei ELIXIA TO GO live gestreamt

Ort
1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Cycling Stud
4 = Pool
5 = Outdoor
6 = Functional Cube
7 = Functional-/Ballettraum

Kurse und Schwimmzeiten sind anmeldepflichtig! Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App. Die Buchung ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich.
MOVANA Kinderkurse und -betreuung bitte über www.movana.de oder die movana App buchen.
Pro Tag ist max. 1 Buchung für Aqua Kurse möglich!