

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:00	Pilates Dany 1	08:00	Pilates Asja 1	08:30	Functional Shape Chrissi 1	07:00	Wake up Yoga Doro 1	07:00	Wake up H.I.T. Dany 2	09:00	Bauch Xpress Trainer 2	09:30	Body Shape Marco 1
09:00	Indoor Cycling Matthias 3	09:00	Rücken Fit Niels 2	09:00	Pilates Erica 2	08:00	Wirbelsäule Claus 2	09:00	Beckenboden Dany 2	09:15	Aqua Fitness Marco 4	10:30	Aero Dance Marco 1
09:00	Body Shape Ulrike 1	09:00	Body Shape Julcsi 1	09:15	Aqua Fitness Sergej 4	09:00	IRON SYSTEM™ Kati 1	10:00	Pilates Sergej 1	09:00	Vinyasa Yoga Chissi 1	10:45	Wirbelsäule Gunnar 2
09:00	Aqua Fitness Claus 4	09:00	Aqua Intervall Asja 4	09:30	Wirbelsäule Chrissi 1	09:00	Aqua Fitness Claus 4	10:00	Indoor Cycling Gunnar 3	10:10	Xco Workout / Pilates Chrissi (im 14 Tage Rhythmus) 1	11:30	Pilates Marco 1
10:00	Wirbelsäule Claus 1	10:00	Wirbelsäule Niels 1	10:00	Yoga Easy Erica 2	10:00	Aerobic Dance Kati 1	10:00	Aqua Fitness Katja 4	10:15	Wirbelsäule Marco 2	11:45	Indoor Cycling Gunnar 3
10:15	Step & Shape Ulrike 2	10:00	Step Dance Julcsi 2	10:30	Aqua Fitness Sergej 4	10:15	Aqua Fitness Pamela 4	11:00	Dance Mix Katja 1	11:15	Bauch Beine Po Marco 1	12:00	Bauch Xpress Trainer 2
11:00	Best Ager Kathrin 1	10:15	Aqua Fitness Masood 4	10:50	Indoor Cycling Chrissi 3	10:15	Wirbelsäule Claus 2	11:15	Wirbelsäule Gunnar 2	12:00	Aerobic Easy Masood 2	12:30	Aqua Fitness Marco 4
11:15	Yoga Flow Anja 2	11:00	Faszien & Mobi Niels 1	11:30	Funktionsgymnastik Frank 1	11:00	Pilates 1 Maretta 1	11:15	Aqua Fitness Sergej 4	12:15	Indoor Cycling Marco 3	12:35	Meditation & Entspannung Sophia 1
12:05	Aqua Fitness Kathrin 4	11:15	AROHA® Anna 2	11:30	Easy Dance Sergej 2	11:15	Bewegter Rücken Anna 2	12:00	Sensitive Bodywork Gabi 1	13:00	Wirbelsäule Masood 2		
13:05	Aqua Fitness Kathrin 4	11:15	Aqua Fitness Masood 4	12:30	Faszien & Mobi Frank 1	11:15	Aqua Fitness Pamela 4	12:15	Hatha Yoga Stefan P. 2	13:15	H.I.T. Intervall Trainer 1	16:30	Body Shape Masood 1
		12:00	Hatha Yoga Anja 1	12:30	Stretch Intense Sergej 2	12:00	Best Ager Maretta 1	13:15	Wassergymnastik Gabi 4			17:30	Hatha Yoga Tanja 1
		12:15	Body Shape Anna 2			12:15	Body Shape Anna 2	14:10	Wirbelsäule Gabi 1			17:30	Aqua Fitness Masood 4
		13:15	Qi Gong Nils 2										
		14:00	Wirbelsäule Gabi 1										
		14:15	Feldenkrais Antek 2										
		15:00	Sensitive Bodywork Gabi 1										
		16:00	Aqua Gymnastik Gabi 4										
17:00	Pilates Stefan P. 2	16:30	Body Shape Esben 1	16:30	Bauch Xpress Ulrike 1	16:00	Ballett 1 3-5 J. Franzi 1	15:20	Bauch Xpress Asja 1	17:00	Step Easy Asja 1		
17:15	Aqua Fitness Asja 4	17:30	Easy Dance Esben 1	17:00	Step Dance Ulrike 1	17:10	Ballett 2 5-8 J. Franzi 1	16:00	Step Easy Asja 1	17:00	Step Dance Asja 1		
17:15	Body Shape Fauzi 1	18:00	H.I.T. Intervall Trainer 2	17:45	H.I.T. Intervall Alan 2	17:15	Body Shape Masood 2	17:00	Langhantel Chrissi 1	17:00	Wirbelsäule NEU Marcus 2		
18:00	Pilates Stefan P. 2	18:15	Aqua Fitness Sergej 4	18:00	Stretch & Relax Ulrike 1	18:00	ELIXIA Cross Outdoor ** Alan 5	18:00	Schwimmen Wolfgang 4	18:00	Langhantel Jacek 1		
18:15	Step Dance Asja 1	18:30	Wirbelsäule Ulf 1	18:30	Body Shape Stefan 1	19:00	Aqua Fitness Stefan 4	18:15	Wirbelsäule Masood 2	18:00	Synergy Cycling Easy NEU Marcus 3		
18:15	Indoor Cycling Intro Olaf 3	19:15	Pilates Sergej 2	19:00	Indoor Cycling Claus 3	19:15	Vinyasa Yoga Chrissi 1	19:15	Yin Yoga Chrissi 1	19:15	Dance Mix Hannah 1		
19:00	H.I.T. Intervall Trainer 2	19:30	Crossfight Skills Ulf 1	19:30	Aqua Fitness Stefan 4	19:15	Indoor Cycling NEU Claus 3	19:15	Latin Dance Pamela 2	19:15	Body Shape Jacek 2		
19:00	Indoor Cycling NEU Olaf 3	20:10	Crossfight Cardio Ulf 1	19:15	Indoor Cycling NEU Claus 3	20:15	Schwimmen Frank 4	19:15	Yoga Chrissi 1	19:15	Aqua Fitness NEU Marcus 4		
19:00	Schwimmen Frank 4	20:15	Stretch Intense NEU Sergej 2	20:15	Schwimmen Frank 4								
19:15	Easy Dance Asja 1	21:10	Cross Fight Impact Ulf 1										

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
Anmeldung erforderlich

Farbsystem
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen

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

z. B. Bauch Xpress (0:25) = 25 Minuten

Ort
1 = Studio 1 5 = Outdoor
2 = Studio 2
3 = Cycling Studio (steht momentan nicht zur Verfügung)
4 = Pool

****Treffpunkt ist vor dem Club. Bitte an wettergerechte Bekleidung denken!**
Vor der ersten Teilnahme muss eine Haftungsausschlussklärung unterschrieben werden.

Alle Kurse sind anmeldepflichtig! Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App. Sie können maximal 6 Kurse/ Trainingseinheiten pro Tag buchen. Die Buchung ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich.

Pro Tag ist nur eine Buchung für Aqua Kurse möglich!

Ballett: Taggenaue Anmeldung telefonisch oder im Club!