

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
08:00	Pilates	0:50	08:00	Pilates	0:50	08:30	Functional Shape	0:50	07:00	Wake up Yoga	1:30	07:00	Wake up H.I.T.	0:45	09:15	Tabata HIT	0:30	09:30	Body Shape	0:50
	Dany	1		Asja	1		Chrissi	1		Doro	1		Dany	2	NEU	Trainer	2		Marco	1
08:45	Indoor Cycling Technik	0:10	09:00	Rücken Fit	0:50	09:00	Pilates	1:00	08:00	Wirbelsäule	0:50	09:00	Beckenboden	0:25	09:15	Aqua Fitness	0:45	10:30	Aero Dance	0:50
NEU	Matthias	3		Niels	2	NEU	Erica	2		Claus	2		Dany	2		Marco	4		Marco	1
09:00	Indoor Cycling	1:00	09:00	Body Shape	0:50	09:15	Aqua Fitness	0:45	09:00	IRON SYSTEM™	0:50	09:00	Athletic Workout	0:50	09:00	Vinyasa Yoga	1:00	10:45	Wirbelsäule	0:50
	Matthias	3		Julcsi	1		Sergej	4		Kati	1	NEU	Sergej	1		Chissi	1		Gunnar	2
09:00	Body Shape	0:50	09:00	Aqua Intervall	0:30	09:30	Wirbelsäule	0:50	09:00	Aqua Fitness	0:45	10:00	Pilates	0:50	10:10	Xco Workout / Pilates	0:50	11:30	Pilates	0:50
	Ulrike	1		Asja	4		Chrissi	1		Claus	4		Sergej	1		Chrissi (im 14 Tage Rhythm)	1		Marco	1
09:00	Aqua Fitness	0:45	10:00	Wirbelsäule	0:50	10:10	Yoga Easy	1:00	10:00	Aerobic Dance	0:50	10:00	Indoor Cycling	1:00	10:15	Wirbelsäule	0:50	11:45	Indoor Cycling	1:00
	Claus	4		Niels	1	NEU	Erica	2		Kati	1		Gunnar	3		Marco	2		Gunnar	3
10:00	Wirbelsäule	0:50	10:00	Step Dance	0:50	10:30	Aqua Fitness	0:45	10:15	Aqua Fitness	0:45	10:00	Aqua Fitness	0:45	11:15	Bauch Beine Po	0:50	12:00	Bauch Xpress	0:25
	Claus	1		Julcsi	2		Sergej	4		Pamela	4		Katja	4		Marco	1		Trainer	2
10:15	Step & Shape	0:50	10:15	Aqua Fitness	0:45	10:50	Indoor Cycling	1:00	10:15	Wirbelsäule	0:50	11:00	Dance Mix	0:50	12:00	Bauch Xpress	0:25	12:30	Aqua Fitness	0:45
	Ulrike	2		Masood	4		Chrissi	3		Claus	2		Katja	1	NEU	Trainer	2		Marco	4
11:00	Best Ager	0:50	11:00	Faszien & Mobi	0:50	11:30	Funktionsgymnastik	0:50	11:00	Pilates 1	0:50	11:15	Wirbelsäule	0:50	12:15	Aerobic Easy	0:50	12:35	Meditation & Entspannung	0:50
	Kathrin	1		Niels	1		Frank	1		Marietta	1		Gunnar	2	NEU	Masood	1		Sophia	1
11:15	Yoga Flow	1:30	11:15	AROHA®	0:50	11:30	Athletic Workout	0:50	11:15	Bewegter Rücken	0:50	11:15	Aqua Fitness	0:45	12:15	Indoor Cycling	1:15			
	Anja	2		Anna	2		Sergej	1		Anna	2		Sergej	4		Marco	3			
12:05	Aqua Fitness	0:45	11:15	Aqua Fitness	0:45	12:30	Rücken Fit	0:50	11:15	Aqua Fitness	0:45	12:00	Sensitive Bodywork	0:50	12:35	BOSU® Power	0:25	16:30	Body Shape	0:50
	Kathrin	4		Masood	4	NEU	Frank	1		Pamela	4		Gabi	1	NEU	Trainer	2		Masood	1
13:05	Aqua Fitness	0:45	12:00	Hatha Yoga	1:30	13:30	Feldenkrais	1:30	12:00	Best Ager	0:50	12:15	Hatha Yoga	1:30	12:45	Schwimmen	1:15	17:30	Hatha Yoga	1:30
	Kathrin	4		Anja	1	NEU	Antek	1		Marietta	1		Stefan P.	2	NEU	Frank	4		Tanja	1
			12:15	Body Shape	0:50				12:15	Body Shape	0:50	13:15	Wassergymnastik	0:45	13:15	Wirbelsäule	0:50	17:30	Aqua Fitness	0:45
				Anna	2					Anna	2		Gabi	4	NEU	Masood	1		Masood	4
			13:15	Qi Gong	0:50							14:10	Wirbelsäule	0:50				18:00	Indoor Cycling	1:00
				Nils	2								Gabi	1				NEU	Peter	3
			14:00	Wirbelsäule	0:50													19:15	IRON SYSTEM™	1:00
				Gabi	1													NEU	Peter	1

			15:00	Sensitive Bodywork	0:50															
				Gabi	1															
17:00	Pilates	0:50	16:00	Aqua Gymnastik	0:45	16:30	Bauch Xpress	0:25												
	Stefan P.	2		Gabi	4		Ulrike	1												
17:15	Aqua Fitness	0:45	16:30	Body Shape	0:50	17:00	Step Dance	0:50												
	Asja	4		Esben	1		Ulrike	1												
17:15	Body Shape	0:50	17:30	Easy Dance	0:50	17:45	H.I.T. Intervall	1:00	16:00	Ballett 1 3-5 J.	1:00	16:00	Step Easy	0:50						
	Faouzi	1		Esben	1		Alan	2		Franzi	KiBe		Asja	1						
17:30	Indoor Cycling Technik	0:10	18:00	H.I.T. Intervall	0:45	18:00	Stretch & Relax	0:25	17:10	Ballett 2 5-8 J.	1:00	17:00	Step Dance	0:50						
NEU	Olaf	3		Trainer	2		Ulrike	1		Franzi	KiBe		Asja	1						
17:45	Indoor Cycling Easy	0:30	18:15	Aqua Fitness	0:45		Indoor Cycling	1:00	17:15	Body Shape	0:50	17:00	Wirbelsäule	0:50						
NEU	Olaf	3		Sergej	4	NEU	Chrissi	3		Masood	2		Marcus	2						
18:00	Pilates	0:50	18:30	Wirbelsäule	0:50	18:30	Body Shape	0:50	18:00	Langhantel	1:00	18:00	Langhantel	1:00						
	Stefan P.	2		Ulf	1		Stefan	1	NEU	Chrissi	1	NEU	Jacek	1						
18:15	Step Dance	0:50	19:15	Pilates	0:50	19:00	ZUMBA®	1:00	18:00	Schwimmen	1:00	18:00	Bauch Xpress	0:25						
	Asja	1		Sergej	2	NEU	Kata	2		Wolfgang	4	NEU	Trainer	2						
18:30	Indoor Cycling	1:00	19:30	Crossfight Skills	0:30	19:00	ELIXIA Cross Outdoor **	1:00	18:15	Wirbelsäule	0:50	18:00	Synergy Cycling Easy	1:00						
NEU	Olaf	3		Ulf	1		Alan	5		Masood	2		Marcus	3						
19:00	H.I.T. Intervall	0:45	20:10	Crossfight Cardio	0:50	19:30	Aqua Fitness	0:45	19:10	Yoga	0:50	19:15	Dance Mix	0:50						
	Trainer	2		Ulf	1		Stefan	4	NEU	Chrissi	1		Hannah	1						
19:00	Schwimmen	1:15	20:15	Stretch Intense	0:50	19:30	Vinyasa Yoga	1:15	19:15	Latin Dance	1:00	19:10	Athletic Workout	0:50						
	Frank	4		Sergej	2		Chrissi	1		Pamela	2	NEU	Jacek	2						
19:15	Easy Dance	0:50	21:10	Cross Fight Impact	0:30	20:15	Schwimmen	1:15	19:15	Aqua Fitness	0:45	19:15	Aqua Fitness	0:45						
	Asja	1		Ulf	1		Frank	4		Masood	4		Marcus	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  
 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

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 e i n e Buchung für Aqua Kurse möglich!

Ballett: Taggenaue Anmeldung telefonisch oder im Club!