

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag																																																																																																																																																																																																																																																																																	
08:00	Pilates Dany 0:50 1	08:00	Pilates Asja 0:50 1	08:30	Functional Shape Chrissi 0:50 1	07:00	Wake up Yoga Doro 1:30 1	07:00	Wake up H.I.T. Dany 0:45 2	09:15	Aqua Fitness Marco 0:45 4	09:30	Body Shape Marco 0:50 1	09:00	Indoor Cycling Matthias 1:00 3	09:00	Rücken Fit Niels 0:50 2	09:00	Pilates Erica 1:00 2	08:00	Wirbelsäule Claus 0:50 2	09:00	Beckenboden Dany 0:25 2	09:00	Vinyasa Yoga Chrissi 1:00 1	10:30	Aero Dance Marco 0:50 1	09:00	Body Shape Ulrike 0:50 1	09:00	Body Shape Julcsi 0:50 1	09:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	09:00	IRON SYSTEM™ Kati 0:50 1	09:00	Athletic Workout Sergej 0:50 1	10:10	Xco Workout / Pilates Chrissi (im 14 Tage Rhythm) 0:50 1	10:45	Wirbelsäule Gunnar 0:50 2	09:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	09:00	Aqua Intervall Asja 0:30 4	09:30	Wirbelsäule Chrissi 0:50 1	09:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	10:00	Pilates Sergej 0:50 1	10:15	Wirbelsäule Marco 0:50 2	11:30	Pilates Marco 0:50 1	10:00	Wirbelsäule Claus 0:50 1	10:10	Yoga Easy Erica 1:00 2	10:00	Aerobic Dance Kati 0:50 1	10:00	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3	11:15	Bauch Beine Po Marco 0:50 1	11:45	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3	10:15	Step & Shape Ulrike 0:50 2	10:00	Step Dance Julcsi 0:50 2	10:30	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	10:15	Aqua Fitness Pamela 0:45 4	10:00	Aqua Fitness Katja 0:45 2	12:00	Bauch Xpress Trainer 0:25 2	12:00	Bauch Xpress Trainer 0:25 2	11:00	Best Ager Kathrin 0:50 1	10:00	Aqua Fitness Masood 0:45 4	10:50	Indoor Cycling Chrissi 1:00 3	10:15	Wirbelsäule Claus 0:50 2	11:00	Dance Mix Katja 0:50 1	12:15	Aerobic Easy Masood 0:50 1	12:30	Aqua Fitness Marco 0:45 4	11:15	Yoga Flow Anja 1:30 2	11:00	Faszien & Mobi Niels 0:50 1	11:30	Funktionsgymnastik Frank J. 0:50 1	11:00	Pilates 1 Marietta 0:50 1	11:15	Wirbelsäule Gunnar 0:50 2	12:15	Indoor Cycling Marco 1:15 3	16:30	Body Shape Masood 0:50 1	12:05	Aqua Fitness Kathrin 0:45 4	11:15	AROHAR® Anna 0:50 2	11:30	Body Shape Sergej 0:50 2	11:15	Bewegter Rücken Anna 0:50 2	11:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	12:35	BOSU® Power Trainer 0:25 2	16:50	IRON SYSTEM™ Peter 1:00 2	13:15	Aqua Fitness Kathrin 0:45 4	11:15	Aqua Fitness Masood 0:45 4	11:30	Schwimmen Barbara/ Wolfgang 1:00 4	11:15	Aqua Fitness Pamela 0:45 4	12:00	Sensitive Bodywork Gabi 0:50 1	12:45	Schwimmen Frank N. 1:15 4	17:30	Hatha Yoga Tanja 1:30 1	12:00	Hatha Yoga Anja 1:30 1	12:30	Rücken Fit Frank J. 0:50 1	12:00	Best Ager Marietta 0:50 1	12:30	Hatha Yoga NEU Stefan P. 1:30 2	13:15	Wirbelsäule Masood 0:50 1	17:30	Aqua Fitness Masood 0:45 4	12:15	Body Shape Anna 0:50 2	13:30	Feldenkrais Antek 1:30 1	12:15	Body Shape Anna 0:50 2	13:15	JUMPING® Fitness NEU Anna 0:50 2	14:10	Wirbelsäule Gabi 0:50 1	18:00	Indoor Cycling Peter 1:00 3	13:15	Qi Gong Nils 0:50 2	14:00	Wirbelsäule Gabi 0:50 1	15:00	Sensitive Bodywork Gabi 0:50 1	15:45	Hip Hop 9-12 J. NEU Naya 1:00 2	16:00	Aqua Gymnastik Gabi 0:45 4	16:00	Kids Capoeira 5-9 J. NEU Rodrigo 0:50 2	16:00	Indoor Cycling 10-14 J. NEU Gunnar 0:45 3	16:00	Kids Gym 3-5 Jahre NEU Till ab 30.11. 0:45 KiBe	16:00	Step Easy Asja 0:50 1	17:00	Pilates Stefan P. 0:50 2	16:30	Body Shape Esben 0:50 1	16:30	Bauch Xpress Ulrike 0:25 1	16:00	Step Dance Asja 0:50 1	17:15	Aqua Fitness Asja 0:45 4	17:00	Selbstverteidigung 6-10 J. NEU Till ab 30.11. 0:45 KiBe	17:00	Step Dance Ulrike 0:50 1	17:00	Step Dance Asja 0:50 1	17:15	Body Shape Faouzi 0:50 1	17:30	Easy Dance Esben 0:50 1	17:45	H.I.T. Intervall Alan 1:00 2	16:00	Ballett 1 3-5 J. Franzi 1:00 KiBe	17:00	Regenerative Wirbelsäule NEU Marcus 0:50 2	17:45	Indoor Cycling Easy Olaf 0:30 3	18:00	H.I.T. Intervall Trainer 0:45 2	18:00	Stretch & Relax Ulrike 0:25 1	17:10	Ballett 2 5-8 J. Franzi 1:00 KiBe	17:00	Family Capoeira ab 10 J.. NEU Rodrigo 1:00 KiBe	18:00	Pilates Stefan P. 0:50 2	18:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	18:15	Indoor Cycling Chrissi 1:00 3	17:15	Body Shape Masood 0:50 2	18:00	Langhantel Jacek 1:00 1	18:15	Step Dance Asja 0:50 1	18:30	Wirbelsäule Ulf 0:50 1	18:30	Body Shape Stefan 0:50 1	18:00	Langhantel Chrissi 1:00 1	18:00	Bauch Xpress Trainer 0:25 2	18:30	Indoor Cycling Olaf 1:00 3	19:15	Pilates Sergej 0:50 2	19:00	ZUMBA® Kata 1:00 2	18:00	Schwimmen Wolfgang 1:00 4	18:00	Indoor Cycling Easy Marcus 1:00 3	19:00	H.I.T. Intervall Trainer 0:45 2	19:30	Crossfight Skills Ulf 0:30 1	19:00	ELIXIA Cross Outdoor ** Alan 1:00 5	18:15	Wirbelsäule Masood 0:50 2	18:00	Hip Hop 10-14 J. NEU Hannah 1:00 7	19:00	Schwimmen Frank 1:15 4	20:10	Crossfight Cardio Ulf 0:50 1	19:30	Aqua Fitness Stefan 0:45 4	19:10	Yoga Chrissi 0:50 1	19:15	Dance Mix Hannah 0:50 1	19:15	Easy Dance Asja 0:50 1	20:15	Stretch Intense Sergej 0:50 2	19:30	Vinyasa Yoga Chrissi 1:15 1	19:15	Latin Dance Pamela 1:00 2	19:10	Athletic Workout Jacek 0:50 2	20:00	JUMPING® Fitness NEU Denny ab 8.11. 0:50 2	21:10	Cross Fight Impact Ulf 0:30 1	20:15	Schwimmen Frank N. 1:15 4	19:15	Aqua Fitness Masood 0:45 4	19:15	Aqua Fitness Marcus 0:45 4

**Alle Kurse sind anmeldepflichtig! Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App (ausgenommen Kids Kurse, siehe Kasten unten). Sie können maximal 6 Kurse/ Trainingseinheiten pro Tag buchen. Die Buchung ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich.**

**Pro Tag ist max. 1 Buchung für Aqua Kurse möglich!**

**KIDS KURSE:** Taggenaue Anmeldung telefonisch oder im Club!  
**KEINE** Anmeldung über die App möglich! Treffpunkt KiBe  
 10er Karten am Empfang erhältlich.

**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  
 Kinderkurse

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