

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:00	Pilates Ulrike 1 0:50	08:00	Core Flow Betty 1 0:50	07:30	Therapeut. Yoga 2 Finia 1 1:15	07:30	Therapeut. Yoga 1 Finia 1 1:15	08:30	Schulter Fit Frank N. 1 0:25				
09:00	Body Shape Ulrike 1 0:50	09:00	Langhantel Kosima 1 0:50	08:30	Schulter Fit Kola 2 0:25	09:00	Hot Iron® 1 (Langh.) Kati 1 0:55	09:00	Cardio Mix Frank N. 1 0:50	08:30	Bike Workout Anton / Johanna / Olaf 3 1:30		
09:00	Indoor Cycling Matthias 3 1:00	09:00	Aqua Fitness Betty 4 0:45	09:00	Functional Shape Kola 1 0:50	09:00	Aqua Fitness Jens 4 0:45	09:00	Indoor Cycling Gunnar 3 0:50	08:45	Vinyasa Yoga 2 Chrissi 1 1:15	09:15	Body Shape Marco 1 1:00
09:00	Aqua Fitness Anja 4 0:45	09:00	Faszien & Mobilisation Christian G. 2 0:50	09:30	Aqua Fitness Sergej 4 0:45	10:00	Aerobic 1 Kati 1 1:00	09:15	Aqua Fitness Jens 4 0:45	09:15	Aqua Fitness Marco 4 0:45	10:30	Pilates Marco 1 0:50
10:00	Wirbelsäule Anja 1 0:50	10:00	Cardio Mix Betty 2 0:50	10:00	Wirbelsäule Kola 2 0:50	10:00	Wirbelsäule Jens 2 0:50	10:00	Pilates Sergej 1 0:50	10:10	XCO/Power Workout Chrissi 1 1:00	10:45	Wirbelsäule Gunnar 2 0:50
10:00	Step & Shape 2 Ulrike 2 0:50	10:00	Aqua Fitness Frank N. 4 0:45	10:00	Rücken-Yoga 1 Sandrine 7 0:55	11:00	Aqua Fitness Jens 4 0:45	10:00	Indoor Cycling Gunnar 3 1:00	10:15	Wirbelsäule Marco 2 0:50	11:30	Dance Fitness Jessica 1 1:00
11:00	Best Ager Gabi 1 0:50	10:00	Wirbelsäule Christian G. 1 0:50	10:30	Indoor Cycle Open Class Matthias 3 1:30	11:00	Januarspecial:Skigymnastik Frank 2 0:50	10:00	Faszien & Stretch Frank N. 7 1:00	11:15	Bauch Beine Po Marco 1 1:00	11:30	Aqua Fitness Max Marco 4 1:00
11:00	Yoga Flow 1 Anja 2 1:30	11:00	Aqua Fitness Frank N. 4 0:45	11:00	Aqua Fitness Sergej 4 0:45	11:15	Pilates Elena 1 0:50	10:15	Aqua Fitness Jens 4 0:45	11:45	Aqua Fitness Michael 4 0:45	11:45	Indoor Cycling Gunnar 3 1:00
12:00	Aqua Fitness Gabi 4 0:45	11:15	Hatha Yoga 2 Anja 1 1:30	11:00	Beckenboden intensiv Sandrine 2 0:25	12:15	Zumba Elena 1 1:00	11:00	Latin Dance Nare 1 0:50	12:15	Indoor Cycle Open Class Marco 3 1:00	12:00	Bauch Xpress Trainer 2 0:25
12:45	Schulter&Hüft-Move Anja 1 0:50	11:00	Flexi Bar® Workout Christian G. 2 0:50	11:00	Rücken Fit Frank J. 1 0:50	12:30	Bauch Workout Julie 2 0:30	11:15	Wirbelsäule Gunnar 2 0:50	12:45	Bauch Beine Po Michael 2 0:50	12:30	Stretch & Relax Trainer 2 0:25
13:00	Aqua Fitness Gabi 4 0:45	12:00	Stretch & Relax Christian G. 2 0:50	11:30	Body Shape Sergej 2 0:50			11:15	Aqua Fitness Sergej 4 0:45	12:45	Schwimmen Frank N. 4 1:15	13:00	Indoor Cycling Gunnar 3 1:00
				11:30	Schwimmtraining Barbara & Wolfgang 4 1:00			12:00	Sensitive Bodywork Gabi 1 0:50	14:15	Qi Gong / Tai Chi Angelika / Beate 2 1:00		
				12:00	Funktionsgymnastik Frank J. 1 0:50			13:00	Hatha Yoga 2 Stefan P. 1 1:30				
								13:15	Wassergymnastik Gabi 4 0:45				
								14:15	Aqua Jogging Gabi 4 0:45				
				14:00	Wirbelsäule Gabi 1 0:50			15:00	Familienschwimmen ohne Trainer 4 3:00			15:15	Franks Schwimmhilfe jeden 1. So / Monat 4 1:00
				15:00	Sensitive Bodywork Gabi 1 0:50							16:00	Langhantel Technik Inken (jedern 1. Sonntag) 1 0:25
				16:00	Wassergymnastik Gabi 4 0:45							16:30	Langhantel Inken 1 1:00
				16:30	Athletic Workout Esben 1 0:50							16:30	Rücken Fit Anja W. 2 0:50
17:00	Body Shape Faouzi 1 0:50	17:00	Freihantel Technik Simon 2 0:50	16:00	Step & Shape 1 Ulrike 1 0:50			16:00	Dance Aerobic 1 Elena 1 0:50	16:00	Flexi Bar® Workout Julian 1 1:00	16:30	Aqua Anja W. 4 0:45
17:00	Pilates Stefan P. 2 0:50	17:30	Easy Dance Esben 1 0:50	17:00	Step 1-2 Ulrike 1 0:50	17:00	Pilates Chrissi 1 0:50	17:00	Step 2 Elena 1 1:00	17:15	Langhantel Julian 1 1:00	17:30	Hatha Yoga 1 Tanja 1 1:30
17:15	Aqua Fitness Stefan H. 4 0:45	17:30	Indoor Cycling Matthias 3 1:00	17:45	H.I.T. Intervall Johanna 2 1:00	17:00	Indoor Cycling Matthias 3 1:00	17:00	Regenerative Wirbelsäule Marcus 2 0:50			17:45	Indoor Cycling Inken 3 1:00
17:30	Indoor Cycling Intro Olaf 3 0:25	18:00	Mobility Rücken Stefan S. 2 0:50	17:45	Stretch & Relax Ulrike 1 0:25	18:00	Langhantel Chrissi 1 1:00	17:00	Fazien / Mobilisation Frank N. 7 0:50				
18:00	Pilates Stefan P. 2 0:50	18:00	Aqua Fitness Sergej 4 0:45	18:00	Aqua Fitness Frank N. 4 0:45	18:00	ZUMBA® Ann Thyra 2 0:55	18:00	Bauch & Rücken Inken 2 0:50				
18:00	Indoor Cycling Olaf 3 1:15	18:00	HIIT Cube Trainer 6 0:45	18:00	Balance Yoga 1 Aleka 7 1:30	18:30	Schwimmtraining Wolfgang 4 1:00	18:00	Indoor Cycling Easy Marcus 3 1:00				
18:00	HIIT Cube Trainer 6 0:45	18:00	Balance Yoga 1 Aleka 7 1:30	18:30	Wirbelsäule Esben 1 0:50	19:00	ZUMBA® Steffi 2 1:00	18:00	Krauschwimmen für Anf. Frank N. 4 1:00				
18:15	Tae Bo® Intro Achim 1 0:50	18:30	Wirbelsäule Esben 1 0:50	19:00	Pilates Sergej 2 0:55	19:00	Bike Workout Anton 3 1:00	18:05	Functional Fitness Anton 1 0:50				
18:15	Schwimmtraining Frank N. 4 1:15	19:00	Pilates Sergej 2 0:55	19:00	Brust-Schwimmen Frank N. 4 1:00	19:00	Schwimmtraining Frank N. 4 1:15	19:00	Langhantel Inken 1 1:00				
19:00	BODY Elements Stephanie 2 0:50	19:00	Brust-Schwimmen Frank N. 4 1:00	19:00	Core Intensiv Stefan S. 8 0:25	19:30	Vinyasa Yoga 2 Chrissi 1 1:15	19:10	Functional MAX Anton 2 0:50				
19:15	Tae Bo® Fitness Achim 1 1:00	19:00	Core Intensiv Stefan S. 8 0:25	19:30	Bodyshape Stefan S. 1 0:50	19:30	Boxtraining Nils 7 0:55	19:15	Aqua Fitness Jens 4 0:45	19:15	Aqua Fitness Marcus 4 0:45		
19:45	Schwimmtraining Frank N. 4 1:15	19:30	Bodyshape Stefan S. 1 0:50	20:00	Boxpower 2 Karel 7 1:00	20:00	Wirbelsäule Gunnar 8 0:50	19:15	Yoga 1 Chrissi 1 1:00	20:00	Stretch Intense Inken 1 0:30		
20:00	JUMPING® Fitness Stephanie 2 1:00	20:00	Stretch Intense Sergej 2 0:50	20:30	Silat Erwachsene Nils 2 1:15	20:00	Silat Erwachsene Nils 2 1:15	20:00	JUMPING® Fitness Stephanie 2 1:00				
20:30	Silat Erwachsene Nils 1 1:15							19:00	Aqua Fitness Jens 4 0:45				

Für die Teilnahme an Kurse und Schwimmzeiten
ist eine Anmeldung erforderlich.
Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App.
und ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich.
EINE BITTE: Abmeldungen sind möglich und zu
jedem Zeitpunkt sinnvoll, damit andere
nachrücken können und keine Plätze verfallen.

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-Mi 09:30-13:30 und 16-20 Uhr Do + Fr 09-13 und 16-20 Uhr Sa 09-15 + So 10-14 Uhr Anmeldung erforderlich	Farbsystem für alle Teilnehmer geeignet Teilnehmer mit mittlerem Fitnesslevel Teilnehmer mit hohem Fitnesslevel	Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Aktuelle Version in der App.	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Cycling Stuc 4 = Pool 5 = Sonnenterrasse 6 = Functional Cube 7 = Functional-/Ballettraum 8 = Sportraum KIBE
--	---	---	--	--