

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15 HOT IRON CROSS* Virginia 1 01:00	06:45 Indoor Cycling to go Maya 5 01:10		06:45 Indoor Cycling to go Harald 5 01:10			
08:30 DEEPWORK® Xpress& Mobility Virginia 1 00:55	08:15 Kraft & Balance Monika 2 01:00	08:30 Athletic Training Saima 4 01:00	08:00 Langhanteltraining Kat 1 00:50	08:30 Body Shape Marcus 2 00:50	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang Jessy 2 01:30	
08:45 Yin Yoga Kati 4 01:30	08:30 Body Shape Kathi F. 1 01:00	09:00 BestAge Training Virginia 1 00:50	08:00 BODYART® Training Anna-Maria 6 00:55	08:30 Schwimmen 2 Susanne S. 6 00:50	09:00 HOT IRON CROSS* Sindy 1 01:00	
09:30 BODYART® ENERGETIC Virginia 1 01:00	08:45 funktionelle Gymnastik Jessy 4 00:50	09:45 Indoor Cycling 1* Sindy 5 00:50	09:00 Functional Workout Anna-Maria 1 00:50	08:45 Pilates 2 Chalotte 1 00:50	09:15 HIIT Tanja ab 15.06.24 3 01:00	09:30 ZUMBA® Unai 1 01:00
09:45 Indoor Cycling 1* Carmen 5 00:50	09:40 Yogilates Jessy 4 00:50	10:00 DEEPWORK® Jessy 1 00:55	09:15 Juvamukti Yoga Anna-Maria 2 01:30	09:00 Indoor Cycling 1 Chiara 5 00:50	09:45 Strong Lethics Jan 4 01:45	09:30 Wirbelsäule Anja 4 01:00
10:15 Core Flow Kati 4 00:50	10:00 Pilates 1 Hardy 1 00:50	10:30 Aroha Robert 4 01:00	09:30 Feldenkrais Anne B. 4 01:00	09:00 Jumping®* Monika 3 00:50	10:00 Qi Gong / Tai Chi Rebecca 7 02:00	10:00 Indoor Cycling 1* Christoph M. 5 00:50
10:45 Pilates 1 Carmen 1 00:50	10:00 Jumping®* Monika 3 00:50	10:45 Pilates 1 Sindy 2 00:50	10:00 Latin Dance Mix Sindy 1 00:50	09:30 Faszientraining Niels 2 00:50	10:15 Step Dance 2 Ines 1 00:55	10:30 Body Mind Pilates Anja 4 01:00
10:45 Qi Gong / Tai Chi Master Lea 2 02:00	11:00 BODYART® STRENGTH Hardy 1 01:00	11:00 Mobility & Stretch Virginia 3 00:50	10:00 Slingtraining* Christoph 3 00:50	09:30 regenerative Wirbelsäule Marcus 4 00:50	10:15 Indoor Cycling 2 Sindy 5 01:10	10:30 Aqua Fitness Birgit H. 6 00:45
11:15 Feldenkrais Anne B. 4 01:00	11:00 Präv. Krafttraining Oliver St. 3 00:50	11:00 Bauch Xpress Sarah 3 00:30	10:30 Feldenkrais Anne B. 4 01:00	09:45 Pilates 1 Chalotte 1 00:50	10:30 Aqua Fitness Steen 6 00:45	11:15 Langhanteltraining Christoph M. 1 01:00
11:15 Schwimmen 1 Heike P. 6 01:00	11:00 Mobilisation Monika 6 00:55	11:45 Yin Yoga Monika 4 01:30	11:00 Aqua Fitness Steen 4 00:45	10:30 Tabata X-point Niels 8 00:50	11:15 Aerobic Dance 2 Ines 1 01:00	11:30 Stretch & Relax Anja 4 01:00
11:45 Langhanteltraining Thomas St. 1 01:00	11:00 Aqua Fitness Elisa 6 00:45	11:55 IRON SYSTEM* Sindy 1 01:05	11:00 BestAge Training Virginia 1 01:00	10:00 Bauch Xpress Monika 3 00:30	11:15 Power Trampolin Alesia 3 01:00	11:30 HIIT Can 2 01:30
12:15 Feldenkrais Anne B. 4 01:00	12:00 ZUMBA® Gold Monika 1 01:00	12:30 Aqua Fitness Caren 6 00:45	11:00 Slingtraining* Christoph 3 00:50	10:30 Aqua Fitness Marcus 6 00:45	11:30 Aqua Fitness Steen 6 00:45	11:30 Aqua Fitness Birgit H. 6 00:45
12:45 Aqua Fitness Caren 6 00:45	12:00 Gesundheitszirkel Oliver St. 4 00:50	13:00 ZUMBA® Oliver St. 1 01:00	12:00 Aqua Fitness Steen 6 00:45	10:30 Body Shape Leonie 4 00:50	11:35 Body Shape Elisa S. 6 00:50	12:30 Step Dance 2-3 Asja 4 00:50
13:00 ZUMBA® Vanessa 1 01:00	12:00 Aqua Fitness Elisa 6 00:45	13:15 Beckenboden Sarah 6 00:50	12:00 Pilates Flow Virginia 1 00:50	11:00 Mobilisation Monika 1 00:50	11:50 Pilates Sindy 2 00:50	12:30 Pilates Anja 4 01:00
13:00 Body Shape Thomas St. 2 00:50	12:15 Hatha Yoga 2 Birgit 2 01:15	13:30 Aqua Fitness Caren 6 00:45	13:00 Vinyasa Flow Yoga Virginia 1 01:20	11:30 Rücken Fit Leonie 4 00:45	12:30 Kanqoo Jumps* Alesia 4 01:00	13:30 Step Classic 1 Asja 6 00:50
13:45 Aqua Fitness Caren 6 00:45	13:00 Progr. Muskelentspannung Oliver St. 4 00:50	15:15 Yoga Mix Abdul 1 01:30		11:30 Aqua Fitness Oliver St. 6 00:45	13:30 Pilates Hardy 4 00:50	13:45 Tischtennis Kart 2 01:00
	13:45 Hatha Yoga 1 Birgit 2 01:15			11:30 Faszientraining Niels 6 00:50	15:00 Tischtennis Hardy 2 01:00	14:30 Rücken Fit Asja 1 00:50
				12:15 Power Yoga Isabell 2 01:30	16:00 Tischtennis Hardy 2 01:00	14:45 Tischtennis Asja 1 01:00
				12:30 Präv. Krafttraining Oliver St. 3 00:50	17:00 Tischtennis Tatjana 4 01:00	15:30 Hatha Yoga 1 Tatjana 4 01:15
				12:30 Gesundheitstraining Niels 4 00:50	17:00 Iyengar Yoga Tina 4 01:30	15:45 Tischtennis Techniktraining Kart 2 01:00
				13:30 Präv. Krafttraining Oliver St. 3 00:50		17:00 ELIXIA X POINT Kart Level 3 8 01:30
				13:45 Tischtennis Oliver St. 2 01:00		17:00 Hatha Yoga 2 Tatjana 4 01:30
				14:30 Yin Yoga - Entspannt ins WE Monika B. 4 01:30		17:15 Indoor Cycling 2 Dani 5 01:00
						17:00 Schwimmen 2 Heike P. 6 01:00
17:00 Wirbelsäule Hardy 1 00:50	16:00 Tischtennis Ines 4 01:00	17:00 HOT IRON™ 1 Kati 1 01:00	16:00 Faszientraining Christopher 4 00:50	16:00 Body Shape Mila 1 00:50		18:00 Schwimmen 3 Heike P. 6 01:00
17:00 Athletiktraining Marcus 2 00:50	16:30 Kinderkurs (Kostpflichtig) Ines 3 00:50	17:00 Pilates 2 Soraya 4 00:50	16:45 Kinderkurs (Kostpflichtig) Marc 3 01:00	16:15 Sivananda Yoga Sabine 4 01:30		18:30 HOT IRON™ Dani 4 01:00
18:00 Functional HIIT Sebastian 1 00:50	17:00 Tischtennis Ronny 4 00:50	17:00 Tischtennis Hardy 2 01:00	17:00 Wirbelsäule NEU Asja ab 13.06.24 1 00:50	17:00 Pilates 1 Christopher 4 01:00		
18:00 BoxPower Marcus 3 00:50	17:00 Step Dance 1-2 Ronny 1 01:00	18:00 Mobility&Strength Athletiktraining Hardy 1 01:00	17:30 Cycling Intro Marcus 5 00:25	17:00 Body Styling NEU Alesia 2 00:50		
18:00 Pilates 2 Hardy 4 00:50	17:00 regenerative Wirbelsäule Marcus 2 00:50	18:00 Feldenkrais Cecilia 3 01:00	18:00 Indoor Cycling 1 Harald 4 01:30	18:00 Schwimmen Basic Heike P. 6 01:00		
18:00 Indoor Cycling 1 Victor 5 00:50	18:00 Faszien & Mobility Elisa 2 00:50	18:00 Feldenkrais Soraya 4 01:00	18:00 Schwimmen Basic Heike P. 6 01:00	18:00 Dance Aerobic Asia 1 00:50		
18:30 ELIXIA X POINT Ian 8 01:45	18:00 Kanqoo Jumps* Alesia 4 01:00	18:00 Indoor Cycling 1 Harald 4 01:30	18:00 Indoor Cycling Asia 1 00:50	18:00 Indoor Cycling Marcus 5 00:50		
18:30 Salsation Elisa 2 01:00	18:00 Aqua Fitness Marcus 6 00:45	18:00 Schwimmen 2 Heike P. 6 01:00	18:00 ELIXIA X POINT Kart Level 3 8 01:30	19:00 Power Trampolin Alesia 3 01:00		
19:00 Step Dance 2 Sebastian 1 01:00	18:30 HIIT Christoph M. 1 01:15	19:00 Feldenkrais Aylin 3 01:00	19:00 Power Trampolin NEU Alesia 3 01:00	19:00 Aqua Tabata Marcus 6 00:45		
19:00 Indoor Cycling 1 Victor 5 00:50	19:00 Power Trampolin Alesia 3 01:00	19:00 Strong Lethics Jan 4 01:45	19:00 Schwimmen 2 Heike P. 6 01:00	19:15 HIIT Can ab 07.06.24 4 01:00		
19:00 Jumping® Tanja 3 00:50	19:00 Salsation Elisa 2 01:00	19:00 BODYART® Energy & Stretch Hardy 1 01:15	19:00 ZUMBA® Kati 2 01:00	20:00 Schwimmen 3 Heike P. 6 01:00		
19:00 Aqua Box Power Marcus 6 00:45	19:00 Body Shape Marcus 4 00:50	19:00 Schwimmen 2 Heike P. 6 01:00	19:00 HIIT Christoph M. 1 00:50			
19:00 Fatburner Galja 4 01:00	19:00 Indoor Cycling 1 Chiara 5 00:50	19:00 ZUMBA® Heike P. 6 01:00	19:30 Yin Yoga Natascha L. 4 01:20			
19:30 Kundalini Yoga Claudia 2 01:30	20:00 HOT IRON™ 1 Kati 1 01:00	20:00 Schwimmen 3 Heike P. 6 01:00	20:00 Core Training Christoph M. 2 01:00			
20:00 Stretch & Relax Galja 4 01:00	20:00 Vinyasa Yoga Christoph M. 4 01:15		20:00 Salsation Elisa 1 01:00			
20:00 Langhanteltraining Saima 1 01:00	20:00 Kickboxing Cardio&Technique Lucas 3 01:15					
20:00 Schwimmen 1 Heike P. 6 01:00						
21:00 Schwimmen 2 Heike P. 6 01:00						

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa: 08:00 - 22:00 Uhr
So: 09:00 - 22:00 Uhr
Feiertag siehe Aushang

ELIXIA to go

Kinderbetreuung

Mo: 16:30-19:30
Mi: 10:00 - 13:00 Uhr und 16:30-19:30
Do: 16:30 - 19:30 Uhr
Fr: 10:00-13:00 und 16:30-19:30
Sa: 09:00 - 15:00 Uhr
So: 09:00 - 15:00 Uhr

Kurs Farbsystem

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen
Kinderkurse ab 3 Jahren

Änderungen im Kursplan vorbehalten!

Kurslänge

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

Ort des Kurses

1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Studio 3
4 = Studio 4
5 = Cycling Studio
6 = Pool
7 = Outdoor Kurs - Treffpunkt im Club - bei schlechtem Wetter Studio 2
8 = ELIXIA CROSS POINT

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Die Buchung erfolgt über die ELIXIA APP. Es können maximal 6 Kurse bzw. Trainingseinheiten pro Tag gebucht werden. Die Buchung ist am Vortag ab 13:00 Uhr möglich.