

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06:45 Indoor Cycling to go 0:50 Maya 5	08:30 Body Shape 0:50 Stefano 4	06:45 Indoor Cycling 1 0:50 Stefano 5			
08:30 Body Workout 0:50 Edoardo 1	08:00 Body Shape 0:50 Stefano 1	09:00 BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	09:00 Body Shape 0:50 Asja 1	08:30 Body Shape 0:50 Marcus 4	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang 1:20 Lena 2	
08:45 Yin Yoga 1:20 Annette 4	09:00 funktionelle Gymnastik 0:50 Christina 1	09:30 Pilates advanced 0:50 Salima 4	09:00 Faszientraining 0:50 Niels NEU 2	08:30 Schwimmen 2 0:50 Susanne S. 6	09:00 HOT IRON CROSS® 0:50 Sindy 1	
09:00 DEEPWORK 0:50 Julcsi 2	10:00 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	09:45 Indoor Cycling 1 * 0:50 Sindy 5	09:30 Feldenkrais 1:00 Doro 4	08:45 Pilates 2 0:50 Charlotte 1	09:15 Power Shape 0:50 Stefano 4	09:15 Body Shape 0:50 Edoardo 4
09:30 Step & Dance Moves 1:00 Edoardo 1	10:00 Pilates 1 0:50 Hardy 2	10:00 DEEPWORK 0:50 Virginia 1	10:00 Latin Dance Mix 0:50 Asja 1	09:00 Indoor Cycling 1 0:50 Chiara 5	10:00 Qi Gong 0:50 Meister Lee 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Lea 4
09:45 Indoor Cycling 1 * 0:50 Carmen 5	10:00 Jumping® * 0:50 Monika 3	10:00 Jumping® * 0:50 Monika 3	10:00 Yoga CORE 0:45 Birgit 2	09:30 regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 4	10:15 Step Dance 2 0:50 Stefano 4	10:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Christoph M. 5
10:00 BODYART® STRENGTH 0:50 Julcsi 2	11:00 BODYART® STRENGTH 0:50 Hardy 1	10:45 Pilates 1 0:50 Sindy 2	10:00 Slingtraining 0:50 Niels 3	09:45 Pilates 1 0:50 Charlotte 1	10:15 Strong Lethics 1:30 Ian 5	10:15 Aerobic Dance 0:50 Edoardo 1
10:00 Slingtraining 0:50 Günter ab 23.05.2022 3	11:00 Mobilisation 0:50 Monika 2	10:45 Aqua ZUMBA® 0:50 Rosile NEU 6	10:00 Aqua Fitness 0:45 Elsa NEU 6	10:00 Indoor Cycling 1 0:50 Stefano 5	10:15 Indoor Cycling 2 1:10 Sindy 5	10:30 Pilates 1 0:50 Lea 4
10:15 Beckenboden 0:50 Annette 4	11:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:00 Mobility & Stretch 0:50 Virginia 1	10:30 Feldenkrais 1:00 Doro 4	10:15 Bauch Xpress 0:30 Monika NEU 2	10:30 Aqua Fitness 0:45 Asja 6	10:30 Aqua Fitness 0:45 Masood 6
10:45 Pilates 1 0:50 Carmen 1	12:00 ZUMBA® Gold 1:00 Monika 1	11:00 Body Shape 0:50 Monika 3	11:00 BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	10:30 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	11:00 Tai Chi 0:50 Meister Lee 2	11:00 BODYART® Training 1:30 Anna-Maria NEU 2
11:00 Qi Gong / Tai Chi 1:20 Meister Lee 2	12:00 Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	11:45 Yin Yoga 1:20 Annette NEU 4	11:00 Vinyasa Yoga 1:15 Stefano 2	11:00 Body Shape 0:50 Stefano 1	11:15 Body Shape 0:50 Stefano 1	11:15 Langhanteltraining 1:00 Christoph M. 1
11:00 Slingtraining 0:50 Günter ab 23.05.2022 3	12:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	12:00 IRON SYSTEM® 0:55 Sindy 1	11:00 Slingtraining 0:50 Niels 3	11:00 Mobilisation 0:50 Monika 4	11:30 Aqua Fitness 0:45 Asja 6	11:30 Stretch & Relax 0:50 Lea NEU 4
11:15 Feldenkrais 1:00 Anne B. 4	12:15 Hatha Yoga 2 1:15 Birgit 2	12:30 Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	11:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:30 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	11:50 Pilates 1 0:50 Sindy 2	11:30 Aqua Fitness 0:45 Masood 6
11:30 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6	13:00 Progr. Muskelentspannung 0:50 Oliver St. 4	13:00 ZUMBA® 1:00 David 1	12:00 Pilates 1 0:50 Virginia 1	12:00 ZUMBA® Gold 0:50 Monika 1	12:30 Pilates 1-2 0:50 Christina 1	12:00 ELIXIA X POINT 1:20 Victoria Level 3 8
11:45 Langhanteltraining 1:00 Thomas St. 1	13:45 Hatha Yoga 1 0:50 Birgit 1	13:15 Beckenboden 0:50 Annette NEU 4	12:00 Salsation 0:50 Elsa NEU 4	12:15 Power Yoga 1:20 Isabelle 2	13:00 Aroha® 0:50 Robert 2	12:30 Step Dance 2-3 0:50 Asja 1
12:15 Feldenkrais 1:00 Anne B. 4		13:30 Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	13:00 BODYART® Training 1:15 Virginia 1	12:30 Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	13:30 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	13:30 Step Classic 1 0:50 Asja 1
13:00 ZUMBA® 1:00 Vanessa 1		15:15 Yoga Mix 1:30 Abdul 1		13:30 Progr. Muskelentspannung 0:50 Oliver St. 4	14:15 Jumping® 0:50 Robert 3	14:30 Rücken Fit 0:50 Asja 1
13:15 Aqua Fitness 0:45 Viet Ha 6					14:30 Stretch & Relax 0:50 Christina 1	15:30 Hatha Yoga 1 1:15 Tatjana 4
14:15 Aqua Fitness 0:45 Viet Ha 6					16:30 wechselnde Specials 1:20 bitte Aushänge beachten 1	
17:00 Wirbelsäule 0:50 Hardy 1					17:00 Iyengar Yoga 1:30 Tina 4	
17:00 Mobility Train 0:50 Marcus 2			16:00 ZOGA Movement 0:50 Christopher NEU 4	16:00 Body Shape 0:50 Mila 1		
18:00 Body Shape 0:50 Sebastian 1		17:00 HOT IRON™ 1 1:00 Kati 1	17:00 Wirbelsäule 0:50 Jacek 1	16:15 Sivananda Yoga 1:20 Sabine 4		
18:00 CrossTrain BoxPower 0:50 Marcus 3	16:45 Step Basic 0:45 Ronny 1	17:00 ZUMBA® 1:00 Angela NEU 2	17:00 Pilates und Faszien 0:50 Christopher NEU 4	17:00 Wirbelsäule 0:50 Verena 1		17:00 ZUMBA® 1:00 Ann 1
18:00 Pilates 2 0:50 Hardy 4	17:00 regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2	17:00 Pilates 2 0:50 Soraya 4	17:30 Indoor Cycling Intervall 1:20 Marcus 5	18:00 Pilates 1 0:50 Verena 1		17:00 Hatha Yoga 2 1:30 Tatjana 4
18:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Victor 5	17:00 Strong Lethics 1:30 Lea NEU 3	18:00 Bodyweight Workout 0:50 Mathias 1	17:45 Feldenkrais 1:15 Philip NEU 2	18:00 ZUMBA® 1:00 Unai 2		17:00 Indoor Cycling 1 0:50 Dani NEU 4
18:15 ZUMBA® 1:00 Galja 2	17:30 Step Dance 1-2 1:00 Ronny 1	18:00 Feldenkrais 1:00 Adelheid 3	18:00 Step Dance 2 1:00 Mathias 1	18:00 Vinyasa Yoga 1:30 Gilbert 4		17:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6
18:30 ELIXIA X POINT 1:30 Ian 8	18:00 Body Workout 0:50 Edoardo 4	18:00 Pilates 1 0:50 Soraya 4	18:00 Power Trampoline 0:50 Alesia 3	18:00 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6		18:00 HOT IRON™ 1 1:00 Dani 1
19:00 Step Dance 2 1:00 Sebastian 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	18:00 Indoor Cycling 1 1:30 Tommy 5	18:00 Power Workout 0:50 Jacek 4	19:00 Body Shape 0:50 Verena 1		18:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6
19:00 Jumping® 0:50 Swantje 3	18:30 Athletiktraining 1:15 Christoph M. 1	18:00 Schwimmen Basic 1:00 Heike P. NEU 6	18:30 ELIXIA X POINT 1:30 Ian NEU 8	19:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6		
19:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Victor 5	18:30 Power Trampoline 1:00 Alesia 4	18:30 ELIXIA X POINT 1:30 Ian 8	19:00 Langhanteltraining 1:00 Ian 1	20:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6		
19:00 Aqua Box Power 0:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 0:50 Marcus 2	19:00 Aerobic Dance 2 1:00 Mathias 1	19:00 Slingtraining * 0:50 Jacek 3			
19:15 Bauch Xpress 0:30 Galja 4	19:00 Dance Moves 0:50 Edoardo 4	19:00 Feldenkrais 1:00 Adelheid 3	19:00 Aqua Tabata 0:45 Marcus 6			
19:30 Kundalini Yoga 1:30 Claudia 4	19:00 Indoor Cycling 1 0:50 Ina 5	19:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6	19:15 Athletiktraining 0:50 Christoph M. 2			
19:45 Stretch & Relax 0:30 Galja 4	20:00 HOT IRON™ 1 1:00 Kati 1	20:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6	19:30 Yin Yoga 1:20 Natascha L. 4			
20:00 Langhanteltraining 1:00 Salima 1	20:00 Vinyasa Yoga 1:00 Christoph M. 4		20:15 Bauch Xpress 0:30 Christoph M. 2			
20:00 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6						
21:00 CORE Power 0:30 Salima 1						
21:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6						

Öffnungszeiten

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

Kinderbetreuung

Mo + Mi + Fr: 09:00 - 13:00 Uhr
Mo + Mi + Fr: 15:30 - 19:30 Uhr
Sa: 08:45 - 14:45 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

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
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.



ELIXIA to go

Änderungen im Kursplan vorbehalten!