

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule Stefan 0:50 1	08:00 Yoga Pilates Harry 0:50 1	07:30 Sonnengröße Dajana 0:50 1	09:00 Wirbelsäule Antje 0:50 2	08:00 Wirbelsäule Hellersdorf Trainer 0:45 1	09:15 Yoga Ali 1:15 2	09:00 Kinderschwimmen Anne & Johanne 0:45 4
08:30 Wirbelsäule Stefan 1	09:00 Wirbelsäule Harry 0:50 2	08:00 TRX® Einsteiger Lutze 1:00 6	09:00 Wirbelsäule Ulf 0:50 1	08:00 DAYO - Dance Yoga Steffi 0:50 2	09:30 Wirbelsäule Anke 0:50 1	09:10 Cycling Intro Lutz 0:50 5
09:00 Fatburner Choreo Anke 0:50 2	09:00 Mobil & Fit I Ulf 0:50 1	08:30 Pilates Dajana G. 0:50 1	09:00 Aqua Fitness Gabi B. 0:45 4	09:00 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20 3	10:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 0:45 4	09:30 Wirbelsäule Ralf 0:50 2
09:30 Faszien & Stretch Stefan 0:50 1	09:30 Aqua Fitness Ralf 0:45 4	08:30 Wirbelsäule-santistark Maika 0:50 2	10:00 Stretch & Relax Antje 0:50 2	09:00 Stretch & Relax Harry 0:50 1	10:00 TRX® Anna 1:00 6	09:30 Full Body Workout Dajana 0:50 1
09:30 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20 3	10:00 Fit & Vital Harry 0:50 2	08:30 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20 3	10:00 Aqua Jogging & Kraft Gabi B. 0:45 4	09:00 Body Shape Steffi 0:50 2	10:30 Langhantel Anke 1:00 1	10:00 Kinderschwimmen Anne & Johanne 0:45 4
09:30 Aqua Fitness Anke 0:45 4	10:00 Mobil & Fit II Ulf 0:50 1	09:00 Yoga Basic Christian 0:50 3	10:00 Mobil & Fit I + II Christian 0:50 1	09:30 Aqua Fitness Sabine 0:45 4	11:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 0:45 4	10:30 Tabata Dajana 0:50 1
10:00 Body Shape Anke 0:50 2	10:30 Rücken Yoga Snizhana 0:55 3	09:00 Aqua Fitness Sabine 0:45 4	10:00 Drums Alive® Conny 0:50 3	09:40 Meditation Petr 1:10 6	11:15 Functional Zirkel Anna 1:00 2	10:30 Aqua Fitness Ralf 0:45 4
10:30 Aqua Fitness Monique 0:45 4	10:30 Aqua Fitness Ralf 0:45 4	09:10 Cycling Gold Lutze 1:15 5	10:00 Nordic Walking 1.0 Tom 1:40 5	10:00 TRX® Steffi 0:50 6	11:40 FLEXI BAR® Anja 0:50 1	10:30 ZUMBA® Diana 1:00 2
10:30 Atemübungen Susanne 0:25 3	11:30 Qi Gong Gold Ralf 1:00 1	09:30 Easy Dance Aerobic Maika 0:25 2	11:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30 2	10:00 Step Classic 1-2 Anke 0:50 2	11:40 JUMPING® Anke 0:50 2	11:30 Yoga Dajana 1:00 1
10:30 Knie & Hüfte Stefan 1	11:00 FLEXI BAR® Anja 0:50 2	09:30 Wirbelsäule Christa 0:50 1	11:00 Kundalini Yoga Monika 1:30 3	10:00 Beckenboden Harry 0:35 2	12:40 ZUMBA® Inna 1:15 1	11:35 Qi Gong Ralf 1:30 2
11:00 Schülter Stefan 1	11:30 Rücken Yoga Snizhana 1:30 3	10:00 Aqua Jogging Sabine 0:45 4	11:00 Aqua Zirkeltraining Gabi B. 0:30 4	10:00 ZUMBA® Gold Anja 0:55 1	12:40 YONGA® Anja 1:00 3	15:30 ZUMBA® Einsteiger Anke 1:00 2
11:00 Hatha Yoga Susanne 1:25 3	13:05 Yin Yoga Snizhana 0:55 3	10:00 Modern Dance Maika 0:50 2	11:00 ZUMBA® Gold Anja 0:55 1	11:00 Fatburner Gabi B. 0:50 3	13:15 Linedance Fortg.1+2 Amelie 1:25 2	16:45 Aqua Fitness Anke 0:45 4
11:00 JUMPING® Xpress Anke 0:25 2	12:00 YONGA® Anja 1:00 2	10:00 Stretch & Relax Christian 0:50 3	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücke Gabi B. 1:00 1	11:00 Qi Gong Petr 1:30 2	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	17:00 Langhantel Anke 1:00 1
11:30 Stretch & Relax Sabine Z. 0:50 2	12:30 Rückbildungsgymnastik Geburtshaus Helle Mitte 1:00 1	10:30 Faszientraining Christa 0:45 1	12:15 Schwimmtraining Tom 1:00 4	11:00 Qi Gong Jürgen 1:30 4	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	17:45 Aqua Jogging Anke 0:30 4
11:30 ZUMBA® Gold Monique 1:00 1	13:30 Schwimmtraining Jürgen 1:00 4	10:40 TRX® & Stretch Lutze 1:15 6	16:00 Wirbelsäule Sabine Z. 0:50 2	12:00 Faszien & Stretch Steffi 0:50 1	17:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	18:10 JUMPING® & Shape Anke 0:50 2
11:30 TRX GOLD Anke 0:40 6	14:45 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	11:20 Hockerymnastik Christa 0:35 1	16:30 Indoor Cycling-Einsteiger Stefan 0:55 5	12:40 Tai Chi Petr 1:00 2	17:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	17:30 DAYO - Dance Yoga Conny 0:50 1
12:30 Meditation Susanne 0:30 3	15:45 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	11:00 Wirbelsäule Christian 0:50 2	17:00 Body Shape Sabine 0:50 2	13:00 Schwimmtraining Jürgen 1:00 4	17:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	18:30 ZUMBA® Toning Conny 1:00 1
13:50 Rückenfit Steffi 0:50 2	16:00 Wirbelsäule Steffi 0:50 1	11:00 Atemübungen Susanne 0:25 3	17:00 Yinyoga Jacky 0:55 3	14:15 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	17:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	19:05 Indoor Cycling Anke 0:50 5
14:50 Muskeltraining Langh. Steffi 1:00 2	16:30 Hatha Yoga Susanne 1:25 3	11:30 Schulter / Rücken Yoga Susanne 1:30 3	17:40 Cycling warm up 2day Tom 0:20 7	15:15 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	17:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	
15:00 Aqua Fitness Sabine 0:45 4	17:00 Aqua Fitness Sabine Z. 0:45 4	12:00 Funktional vs. Bewegung Lutze 1:15 1	18:00 Original Spinning Susanne 0:40 7	15:30 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	17:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	
16:00 Wirbelsäule Sabine Z. 0:50 1	17:00 Aqua Fitness Sabine Z. 0:45 4	12:00 Stretch & Relax Christian 0:50 2	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45 4	16:00 Schwim TR - Triathlon 1 Tom 1:00 4	17:00 DEEPWORK™ Monique 0:50 1	
16:00 Fatburner Steffi 0:50 2	17:00 Bauch Xpress Steffi 0:25 1	13:00 Tiefenentspannung Susanne 0:25 3	18:00 Bauch Xpress Harry 0:25 2	16:00 Schwim TR - Triathlon 2 Tom 1:00 5	17:00 Body Shape Carola 0:50 2	
17:00 Stretch & Relax Sabine Z. 0:50 2	17:00 JUMPING® Anke 0:50 2	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00	18:45 X-Intervall TR u. GA Tom 1:15 7	17:25 Cycling GA -Triathlon 2 Tom 1:00 5	17:00 Rücken Yoga Susanne 1:25 3	
17:00 Cardio Mix Sabine F. 0:50 1	16:50 Nordic Walking 2.0 Tom 1:40 7	15:30 Linedance- Fortge.2 Amelie 1:25 2	18:00 Pilates Jacky 0:55 3	18:00 ZUMBA® Conny & Monique 1:00 1	17:25 Cycling GA -Triathlon 2 Tom 1:00 5	
17:00 Faszientraining Steffi 0:50 3	17:30 DAYO - Dance Yoga Steffi 0:50 1	16:00 Wirbelsäule Ulf 0:50 1	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45 4	18:00 ZUMBA® Conny & Monique 1:00 1	18:00 DEEPWORK™ Monique 0:50 1	
17:15 Cycling Warm Up Tom 0:20 5	18:00 Seilspringen & Core Anke 0:25 6	16:30 Body Shape Nane 0:50 3	18:00 Xpress Harry 0:25 2	18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45 4	17:00 Body Shape Carola 0:50 2	
17:35 Original Spinning Tom 0:40 5	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45 4	17:00 Wirbelsäule Ulf 0:50 1	18:30 Yoga Pilates Harry 0:50 2	18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45 4	17:00 Rücken Yoga Susanne 1:25 3	
17:30 Functional Zirkel Anke 0:50 6	18:30 TosoX Steffi 0:50 1	17:00 Linedance - Fortge.1 Amelie 1:25 2	19:00 Yoga Jacky 1:30 3	18:00 Wirbelsäule Carola 0:50 2	17:25 Cycling GA -Triathlon 2 Tom 1:00 5	
18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45 4	18:30 TRX® Anke 0:50 6	17:30 Pilates Charly 0:50 3	19:30 Wirbelsäule Harry 0:50 1	18:00 Wirbelsäule Carola 0:50 2	18:00 ZUMBA® Conny & Monique 1:00 1	
18:00 Langhantel Sabine F. 0:50 2	18:30 Yoga Basic Nane 0:45 4	18:00 Indoor Cycling Anke 1:30 5	19:30 FitDance Anke 1:00 2	18:00 Wirbelsäule Carola 0:50 2	18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45 4	
18:00 Rücken Yoga Micha 0:55 3	18:30 Aqua Fitness Nane 0:45 4	18:00 CrossFight Skills Ulf 0:30 1	19:40 Stretch & Relax Anna 1:00 6	18:00 Atemübungen Susanne 0:25 3	18:00 Wirbelsäule Carola 0:50 2	
18:25 Cycling Own Zone Tom 1:00 5	18:30 Yoga Basic Nane 0:45 4	18:00 Aqua Jogging * Nane 0:45 4	20:15 Schwimmtraining Tom 1:00 4	18:40 Lauf TR - Triathlon 3 Tom 1:00 7	18:00 Atemübungen Susanne 0:25 3	
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch Anke 1:30 7	19:05 Indoor Cycling Arthur 1:00 5	18:30 Step Cardio Charly 0:50 2		19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45 4	18:00 Progress. Muskelentspannu Carola 0:45 3	
19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45 4	19:00 Rückenschwimmen Tom 1:00 4	18:35 CrossFight Cardio Ulf 1:00 1		19:00 Athletic - TR Tom 1:00 1		
18:00 Selbstverteidigung Ulf 0:45 1	19:30 HIIT/Tabata Anke 0:50 6	19:30 Hatha Yoga Dajana 1:30 3				
19:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30 3	19:30 Kangoo Jumps Iva 1:00 2	19:30 Wirbelsäule Charly 1:00 2				
19:00 CrossFight Cardio Ulf 1:00 1	19:30 ZUMBA® Inna 1:00 1	19:40 TRX® & Stretch Anke 1:00 6				
19:45 Schwimmtraining Tom 1:00 4	20:00 Schwimmtrai. Freistil Tom 1:00 4	19:40 CrossFight Impact Ulf 1:00 1				
20:05 CrossFight Impact Ulf 1:00 1						
21:00 Stabilisations- & Faszien TR Tom 1:00 2						

Kurse & Schwimmzeiten sind anmeldepflichtig!

Die Anmeldung erfolgt über die ELIXIA - App oder telefonisch unter 030/99 27 76 00
Eine Kursbuchung ist ab 12:30 Uhr des Vortages möglich!
Pro Tag ist nur eine Buchung für Aqua Fitness möglich!

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.

Unsere Gold-Formate sind speziell für Fitnesseinsteiger und ältere Mitglieder ausgelegt.