

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 6:30 – 23:00 Uhr
 Samstag und Sonntag 9:00 – 21:00 Uhr
 Feiertag siehe Aushang

www.elixia-hamburg.de

Kurzfristige Änderungen sind vorbehalten und den Aushängen im Club zu entnehmen.

Farb-/Zeichensystem

- Ausdauer
- Tanz/Choreografie
- Kräftigung/Workout
- Body & Mind
- Aqua
- Funktionelles Training
- Hochintensiver Kurs für Fortgeschrittene

ⓔ besonders für Einsteiger geeignet.

Ort

- 1 Kursraum I
- 2 Kursraum II
- 3 Xyclingraum
- 4 Pool
- 5 Gerätezirkel EG
- 6 Funktionelle Fläche EG
- 7 Beweglichkeitsfläche OG
- 8 Outdoor
- 9 Stadtpark Norderstedt

*Vom 07. Mai – 24. September im Stadtpark Norderstedt beim Fitnessfeld

**vom 03. Mai – 27. September im Stadtpark Norderstedt am Strandhaus

MONTAG			
09:00 Xycle Prolog	50 Min.	●	3
09:00 Aqua Gym	45 Min.	● ⓔ	4
09:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
10:00 Pilates	50 Min.	● ⓔ	1
10:00 Zirkel Fit	50 Min.	● ⓔ	5
10:00 Stabitraining	30 Min.	●	2
11:00 Aqua Gym	45 Min.	● ⓔ	4
11:00 Stretching	20 Min.	● ⓔ	2
12:00 FLOATFIT® Fusion	30 Min.	● ⓔ	4
12:30 FLOATFIT® Fusion	30 Min.	● ⓔ	4
13:00 BURN	30 Min.	●	6
13:30 CORE POWER	30 Min.	●	6
17:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
17:00 BauchBeinePo	50 Min.	● ⓔ	2
17:30 TRX	30 Min.	● ⓔ	6
18:00 BURN	30 Min.	● ⓔ	6
18:00 ELIXIA Workout	50 Min.	● ⓔ	2
18:00 BODYATTACK®	60 Min.	●	1
18:00 Lauftraining	60 Min.	● ⓔ	9
18:15 Aqua Gym	45 Min.	● ⓔ	4
19:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
19:00 Fit im Park*	60 Min.	●	9
19:30 MOBILITY	30 Min.	● ⓔ	7
20:00 Bauch PUR	25 Min.	●	6
20:00 Schwimmen 1	60 Min.	●	4
20:10 Yoga	70 Min.	● ⓔ	2
20:10 Box Workout Einsteiger	60 Min.	●	1

DIENSTAG			
08:00 Yoga Einsteiger	60 Min.	● ⓔ	2
09:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
09:30 CORE POWER	30 Min.	●	6
10:00 Bauch PUR	25 Min.	●	6
10:00 BODYTONE®	50 Min.	●	1
10:15 Schwimmen 2	60 Min.	●	4
11:00 BestAge Kompakt	50 Min.	● ⓔ	1
11:00 50+	30 Min.	● ⓔ	6
12:00 Aqua Running	45 Min.	● ⓔ	4
17:00 BODYBALANCE®	60 Min.	● ⓔ	2
17:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
17:30 Bauch PUR	25 Min.	●	6
18:00 Zirkel Fit	50 Min.	● ⓔ	5
18:00 BODYTONE®	60 Min.	●	2
18:10 Zumba®	60 Min.	● ⓔ	1
18:30 Xycle Intervall	90 Min.	●	3
18:30 BURN	30 Min.	●	6
19:00 Wirbelsäule meets Yoga	60 Min.	● ⓔ	2
19:00 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
19:10 BODYCOMBAT®	60 Min.	●	1
19:15 Aqua Gym	45 Min.	●	4

MITTWOCH			
07:00 GRIT STRENGTH®	30 Min.	● ⓔ	1
08:20 Yoga	75 Min.	● ⓔ	1
09:00 Xycle Intervall	70 Min.	●	3
09:00 Aqua Power	45 Min.	● ⓔ	4
09:40 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
10:00 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
10:30 MOBILITY	30 Min.	● ⓔ	7
12:15 Aqua Running	45 Min.	● ⓔ	4
13:00 CORE POWER	30 Min.	●	6
13:30 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
16:00 TRX	30 Min.	●	6
16:30 Bauch PUR	25 Min.	●	6
17:00 BauchBeinePo	50 Min.	● ⓔ	2
17:00 BODY ATTACK®	60 Min.	● ⓔ	1
18:00 BODYPUMP®	60 Min.	● ⓔ	1
18:00 Pilates	50 Min.	● ⓔ	2
18:00 FLOATFIT® HIT	30 Min.	● ⓔ	4
18:30 FLOATFIT® HIT	30 Min.	● ⓔ	4
18:30 CORE POWER	30 Min.	●	6
19:00 BURN	30 Min.	●	6
19:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	2
19:00 Outdoor Bootcamp	60 Min.	●	8
19:10 BODYBALANCE®	60 Min.	● ⓔ	1
19:15 Xycle Einsteiger	50 Min.	● ⓔ	3
19:30 Bauch PUR	25 Min.	●	6
19:30 Schwimmen Einsteiger	60 Min.	● ⓔ	4
20:00 Box Workout Einsteiger	60 Min.	● ⓔ	2

DONNERSTAG			
08:00 Strand-Yoga**	75 Min.	● ⓔ	9
09:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
09:00 Yoga	70 Min.	● ⓔ	2
10:00 50+	30 Min.	● ⓔ	6
10:00 Aqua Running	45 Min.	● ⓔ	4
10:15 Zumba®	60 Min.	● ⓔ	1
10:30 Bauch PUR	25 Min.	●	6
12:30 CORE POWER	30 Min.	●	6
13:00 TRX	30 Min.	●	6
15:30 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
16:00 BODYBALANCE®	60 Min.	● ⓔ	1
16:00 BURN	30 Min.	●	6
16:30 Bauch PUR	25 Min.	●	6
17:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
17:45 BODYPUMP® Intro	15 Min.	●	1
18:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
18:00 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
18:00 ELIXIA Workout	50 Min.	● ⓔ	2
19:00 Xycle Cross Country	70 Min.	●	3
19:05 Zumba®	60 Min.	● ⓔ	1
19:10 Yoga Level 2	70 Min.	●	2
19:15 Aqua Cardio	45 Min.	●	4
20:15 Yoga Einsteiger	70 Min.	● ⓔ	2

FREITAG			
07:30 Aqua Gym	45 Min.	● ⓔ	4
09:00 Pilates	50 Min.	● ⓔ	2
09:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
10:00 CORE POWER	30 Min.	●	6
10:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
10:10 Xycle Prolog	50 Min.	●	3
10:30 BURN	30 Min.	●	6
11:00 Bauch PUR	25 Min.	●	6
11:00 Aqua Cardio	45 Min.	●	4
11:00 FLOATFIT® Fusion	30 Min.	●	4
11:30 MOBILITY	30 Min.	● ⓔ	7
15:30 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
16:00 BODYBALANCE®	60 Min.	● ⓔ	1
16:00 BURN	30 Min.	●	6
16:30 Bauch PUR	25 Min.	●	6
17:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
17:15 Aqua Gym	45 Min.	● ⓔ	4
18:00 BODYATTACK®	60 Min.	●	1
18:15 Xycle Cross Country	60 Min.	●	3

SAMSTAG			
10:00 Zumba®	60 Min.	● ⓔ	1
10:00 ELIXIA Workout	50 Min.	● ⓔ	2
11:00 BODYPUMP®	60 Min.	●	1
11:15 Aqua Gym	45 Min.	●	4
11:45 Bauch PUR	25 Min.	●	6
12:10 BODYBALANCE®	60 Min.	● ⓔ	1
12:15 MOBILITY	30 Min.	● ⓔ	7
13:15 Box Workout Level 2	75 Min.	●	1

SONNTAG			
09:30 Power Yoga	50 Min.	●	1
10:00 Xycle Prolog	55 Min.	●	3
10:00 Rennrad 25 km/h	2 Std.	●	8
10:30 Yin Yoga	50 Min.	● ⓔ	2
10:30 BODYCOMBAT®	60 Min.	●	1
11:30 MOBILITY	30 Min.	● ⓔ	7
11:30 GRIT Strength®	30 Min.	●	1
12:00 BODYPUMP® Intro	15 Min.	● ⓔ	1
12:15 BODYPUMP®	60 Min.	● ⓔ	1
16:00 Wirbelsäule	50 Min.	● ⓔ	1
17:00 Aqua Fit	45 Min.	●	4
17:00 FUNCTIONAL	30 Min.	●	6
17:30 BURN	60 Min.	● ⓔ	7