E L I X I A - Lichterfelde

ab 2. April 2024

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Lichterfelde KG - Lankwitzer Strasse 19-24 - 12209 Berlin - Tel.: 030 / 27 49 02 70
info.lichterfelde@elixia.de - www.elixia.de

Montag

07:30	Wake Up HIIT Cube	0:45	
NEU	Trainer (ab 15.04.)	6	
08:00	Pilates	0:50	
	Ulrike	1	
09:00	Indoor Cycling	1:00	
	Matthias	3	
09:00	Body Shape	0:50	
	Ulrike	1	
09:00	Aqua Fitness	0:45	
	Claus	4	
10:00	Wirbelsäule	0:50	
	Claus	1	
10:00	Step & Shape	0:50	
	Ulrike	2	
11:00	Best Ager	0:50	
	Gabi	1	
11:00	Yoga Flow	1:30	
NEU	Anja	2	
12:00	Body & Mind Dance	0:50	
NEU	Anuschka	1	
12:00	Aqua Fitness	0:45	
NEU	Gabi	4	
13:00	Aqua Fitness	0:45	
	Gabi	4	
12:45	Hüft Fit	0:25	
NEU	Anja	2	
13:15	Schulter Fit	0:25	
NEU	Anja	2	
17:00	Pilates	0:50	
	Stefan P.	2	
17:15	Aqua Fitness	0:45	
	Asja	4	
17:15	Body Shape	0:50	
	Faouzi	1	
17:30	Indoor Cycling Intro	0:25	
	Olaf	3	
18:00	Pilates	0:50	
	Stefan P.	2	
18:00	Indoor Cycling	1:15	
	Olaf	3	
18:15	Step 2	0:55	
NEU	Asja	1	
18:15	Schwimmen	1:15	
	Frank N.	4	
18:30	HIIT Cube	0:45	
NEU	Trainer	6	
19:00	BODY Elements	0:45	
NEU	Stephanie	2	
19:15	Aero Dance	0:55	
NEU	Asja	1	
19:45	Schwimmen	1:15	
	Frank N.	4	
20:00	JUMPING® Fitness	0:50	
	Stephanie	2	
20:30	Silat Erwachsene	1:15	
	Nils	1	

Dienstag

08:00	Pilates	0:50	
	Asja	1	
09:00	Langhantel	0:50	
	Kosima	1	
09:00	Rücken Fit	0:50	
	Niels	2	
09:00	Aqua Fitness	0:45	
	Asja	4	
10:00	Wirbelsäule	0:50	
	Niels	1	
10:00	Step 2	1:00	
NEU	Asja	2	
10:00	Aqua Fitness	0:45	
	Frank N.	4	
11:00	Faszien & Stretch	0:50	
NEU	Niels	2	
11:00	Aqua Fitness	0:45	
	Frank N.	4	
11:00	Hatha Yoga	1:30	
NEU	Anja	1	
12:00	Body Shape	0:50	
	Niels	2	
14:00	Wirbelsäule	0:50	
	Gabi	1	
15:00	Sensitive Bodywork	0:50	
	Gabi	1	
16:00	Aqua Gymnastik	0:45	
	Gabi	4	
16:30	Body Shape	0:50	
	Esben	1	
17:30	Easy Dance	0:50	
	Esben	1	
17:30	Indoor Cycling	1:00	
	Matthias	3	
18:00	Mobility Rücken	0:50	
NEU	Stefan S.	2	
18:00	Aqua Fitness	0:45	
NEU	Sergej	4	
18:00	Hatha Yoga	1:00	
	Brigitte	7	
18:30	Wirbelsäule	0:50	
	Esben	1	
19:00	Core Intensiv	0:25	
NEU	Stefan S.	7	
19:00	Pilates	0:55	
NEU	Sergej	2	
19:00	Schwimmen	1:00	
NEU	Wolfgang	4	
19:30	Bodyshape	0:50	
NEU	Stefan S.	1	
19:30	Boxpower	1:00	
NEU	Karel	7	
20:00	Stretch Intense	0:50	
NEU	Sergej	2	

Mittwoch

08:30	Functional Shape	1:00	
	Janika	1	
09:00	Pilates	0:55	
NEU	Sandrine	2	
09:15	Aqua Fitness	0:45	
	Sergej	4	
09:40	Wirbelsäule	1:00	
	Janika	1	
10:00	Yoga Easy	1:00	
NEU	Sandrine	2	
10:30	Aqua Fitness	0:45	
	Sergej	4	
10:45	Beckenboden	0:30	
	Janika	1	
10:00	Indoor Open Class	1:30	
	Matthias	3	
11:20	Rücken Fit	0:50	
	Frank J.	1	
11:30	Body Shape	0:50	
	Sergej	2	
11:30	Schwimmen	1:00	
	Barbara & Wolfgang	4	
12:15	Funktionsgymnastik	0:50	
	Frank J.	1	
16:30	Step Easy	0:25	
	Ulrike	1	
17:00	Step 1-2	0:50	
NEU	Ulrike	1	
17:50	H.I.T. Intervall	1:00	
	Johanna	2	
18:00	Stretch & Relax	0:25	
	Ulrike	1	
18:00	Schwimmen	1:15	
	Frank N.	4	
18:30	XCO/Power Workout	0:50	
NEU	Chrissi	1	
19:00	ZUMBA®	1:00	
	Kata/ Steffi	2	
19:00	Bike Workout	1:00	
	Johanna	3	
19:30	Power Boxen	0:55	
	Nils	7	
19:30	Vinyasa Yoga	1:15	
	Chrissi	1	
20:00	TRX Workout	0:30	
	Trainer	6	
20:00	Wirbelsäule	0:50	
	Gunnar	3	
20:30	Silat Erwachsene	1:15	
	Nils	2	
21:00	Indoor Cylcling	1:00	
	Gunnar	3	

Donnerstag

07:00	Wake Up Yoga	1:30	
	Doro	1	
08:00	Wirbelsäule	0:50	
	Claus	2	
09:00	Hot Iron® 1 (Langhantel)	1:00	
NEU	Kati	1	
09:00	Aqua Fitness	0:45	
	Claus	4	
10:05	Aerobic	1:00	
	Kati	1	
10:00	Wirbelsäule	0:50	
	Claus	2	
11:15	Pilates	0:50	
NEU	Elena	1	
11:00	Aqua Fitness	0:45	
	Claus	4	
11:15	JUMPING® Fitness	0:50	
	Anna	2	
12:15	AROHA	1:00	
NEU	Elena	1	
12:15	Body Shape	0:50	
	Anna	2	
17:00	Pilates	0:50	
	Chrissi	1	
17:00	Body Shape	0:50	
	Niels	2	
17:00	Indoor Cycling	1:00	
	Matthias	3	
18:00	Langhantel	1:00	
	Chrissi	1	
18:00	Mobility	0:50	
NEU	Niels	2	
18:00	Schwimmen	1:00	
	Wolfgang	4	
18:00	HIIT Cube	0:45	
NEU	Trainer	6	
19:00	ZUMBA®	1:00	
	Ann Thyra	2	
19:15	Yoga	1:00	
	Chrissi	1	

Freitag

08:30	Schulter Fit	0:25	
	Katherine	2	
09:00	Athletic Workout	0:50	
	Sergej	1	
09:00	Aqua Fitness	0:45	
	Jens	4	
09:00	Indoor Cycling	0:50	
	Gunnar	3	
09:00	Cardio Mix	1:00	
	Katherine	2	
10:00	Pilates	0:50	
	Sergej	1	
10:00	Functional Shape	1:00	
	Katherine	2	
10:00	Indoor Cycling	1:00	
	Gunnar	3	
10:00	Aqua Fitness	0:45	
	Frank	4	
11:00	Latin Dance	0:50	
	Nare	1	
11:15	Wirbelsäule	0:50	
	Gunnar	2	
11:15	Aqua Fitness	0:45	
	Sergej	4	
11:15	Eltern-Kind-Sport	1:00	
NEU	Katherine	7	
12:00	Sensitive Bodywork	0:50	
	Gabi	1	
13:00	Hatha Yoga	1:30	
NEU	Stefan P.	1	
13:15	Wassergymnastik	0:45	
	Gabi	4	
14:15	Aqua Jogging	0:45	
	Gabi	4	
16:00	Step 1	0:50	
NEU	Asja	1	
17:00	Step 2	1:00	
NEU	Asja	1	
17:00	Regenerative Wirbelsäule	0:50	
	Marcus	2	
18:05	Langhantel	1:00	
	Jacek	1	
18:00	Bauch Xpress	0:25	
	Trainer	2	
18:00	Indoor Cycling Easy	1:00	
	Marcus	3	
18:00	Kraulschwimmen für Anf.	1:00	
	Frank N.	4	
19:15	Dance Mix	0:50	
	Hannah	1	
19:15	Body Shape	0:50	
	Jacek	2	
19:15	Aqua Fitness	0:45	
	Marcus	4	

Samstag

08:30	Bike Workout	1:30	
	Alan	3	
08:45	Vinyasa Yoga	1:15	
	Chrissi	1	
09:15	Aqua Fitness	0:45	
	Marco	4	
10:10	XCO/Power Workout	1:00	
NEU	Chrissi	1	
10:15	Wirbelsäule	0:50	
	Marco	2	
11:15	Bauch Beine Po	0:50	
	Marco	1	
11:30	BOSU Express	0:25	
NEU	Michelle/Trainer	2	
12:00	Bauch Xpress	0:25	
NEU	Michelle/Trainer	2	
12:15	Indoor Cycling Intro	0:25	
	Marco	3	
12:45	Indoor Cycling	1:00	
	Marco	3	
12:45	Schwimmen	1:15	
	Frank N.	4	
14:00	Qi Gong	1:00	
	Angelika	1	

Sonntag

09:30	Body Shape	0:50	
	Marco	1	
10:30	Pilates	0:50	
NEU	Marco	1	
10:45	Wirbelsäule	0:50	
	Gunnar	2	
11:30	Aqua Fitness	0:45	
NEU	Marco	4	
11:45	Indoor Cycling	1:00	
	Gunnar	3	
12:00	Bauch Xpress	0:25	
	Trainer	2	
12:30	Stretch & Relax	0:25	
NEU	Trainer	2	
13:00	Special Time	2:30	
	gem. Aushang	1	
15:15	Franks Schwimmhilfe	1:00	
NEU	jeden 1. So / Monat	4	
16:30	Rücken Fit	0:50	
	Frank N.	1	
17:00	Hot Iron® 1 (Langhantel)	1:00	
NEU	Peter	2	
17:30	Hatha Yoga	1:30	
	Tanja	1	
17:30	Aqua Fitness	0:45	
	Frank N.	4	
18:15	Indoor Cycling	1:00	
NEU	Peter	3	

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-Fr 9-13 + 16-20 Uhr
Sa 9-15 + So 10-14:00
Anmeldung erforderlich

Farbsystem
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Kurs wird bei ELIXIA TO GO live gestreamt

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

NEU Neuer Name, alter Inhalt
NEU Neue Uhrzeit /neuer Kurs

Ort
1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Cycling Stuc
4 = Pool
5 = Sonnenterrasse
6 = Functional Cube
7 = Functional-/Ballettraum