E L I X I A - Lichterfelde

ab 1. Februar 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	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 Pilates 0:50 Ulrike 1	08:00 Pilates 0:50 Asja 1	08:30 Functional Shape 1:00 Janika 1	07:00 Wake Up Yoga 1:30 Doro 1	08:30 Schulter Fit 0:25 NEU Katherine (ab 09.02.) 2	08:30 Bike Workout 1:30 Alan 3	09:30 Body Shape 0:50 Marco 1
09:00 Indoor Cycling 1:00 Matthias 3	09:00 Langhantel 0:50 Kosima 1	09:00 Pilates 1:00 Erica 2	08:00 Wirbelsäule 0:50 Claus 2	09:00 Athletic Workout 0:50 Sergej 1	08:45 Vinyasa Yoga 1:15 Chrissi 1	10:30 Aero Dance 0:50 Marco 1
09:00 Body Shape 0:50 Ulrike 1	09:00 Rücken Fit 0:50 Niels 2	09:15 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	09:00 IRON SYSTEM™ 1:00 Kati 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Jens 4	09:15 Aqua Fitness 0:45 Marco 4	10:45 Wirbelsäule 0:50 Gunnar 2
09:00 Aqua Fitness 0:45 Claus 4	09:00 Aqua Fitness 0:45 Asja 4	09:40 Wirbelsäule 1:00 Janika 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Claus 4	09:00 Indoor Cycling 0:50 Gunnar 3	10:10 XCO Workout 1:00 NEU Chrissi 1	11:30 Pilates 0:50 Marco 1
10:00 Wirbelsäule 0:50 Claus 1	10:00 Wirbelsäule 0:50 Niels 1	10:10 Yoga Easy 1:00 Erica 2	10:05 Aerobic Dance 1:00 Kati 1	09:00 Cardio Mix 1:00 NEU Katherine (ab 09.02.) 2	10:15 Wirbelsäule 0:50 Marco 2	11:45 Indoor Cycling 1:00 Gunnar 3
10:00 Step & Shape 0:50 Ulrike 2	10:00 Step Dance 1:00 Asja 2	10:30 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	10:00 Wirbelsäule 0:50 Claus 2	10:00 Pilates 0:50 Sergej 1	11:15 Bauch Beine Po 0:50 Marco 1	12:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2
11:00 Best Ager 0:50 Gabi 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4	10:45 Beckenboden 0:30 Janika 1	11:10 Pilates 0:50 Elena 1	10:00 Functional Shape 1:00 NEU Katherine (ab 09.02.) 2	12:15 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	12:30 Aqua Fitness 0:45 Marco 4
11:15 Yoga Flow 1:30 Anja 2	11:00 Faszien & Stretch 0:50 Niels 1	10:00 Indoor Open Class 1:30 Matthias 3	11:00 Aqua Fitness 0:45 Claus 4	10:00 Indoor Cycling 1:00 Gunnar 3	12:15 Indoor Cycling Intro 0:25 Marco 3	13:00 Tischtennis freies Spiel 3:00 NEU ohne Trainer 1
12:05 Aqua Fitness 0:45 Gabi 4	11:00 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4	11:20 Rücken Fit 0:50 Frank J. 1	11:15 JUMPING® Fitness 0:50 Anna 2	10:00 Aqua Fitness 0:45 Frank 4	12:45 Indoor Cycling 1:00 Marco 3	16:30 Rücken Fit 0:50 Frank N. 1
13:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi 4	12:00 Hatha Yoga 1:30 Anja 1	11:30 Body Shape 0:50 Sergej 2	12:10 AROHA 1:00 Elena 1	11:00 Latin Dance 0:50 Nare 1	12:45 Schwimmen 1:15 Frank N. 4	16:50 IRON SYSTEM™ 1:00 Peter 2
	12:00 Body Shape 0:50 Niels 2	11:30 Schwimmen 1:00 Barbara & Wolfgang 4	12:15 Body Shape 0:50 Anna 2	11:15 Wirbelsäule 0:50 Gunnar 2	14:00 Qi Gong 1:00 NEU Angelika 1	17:30 Hatha Yoga 1:30 Tanja 1
	14:00 Wirbelsäule 0:50 Gabi 1	12:15 Funktionsgym 0:50 Frank J. 1		11:15 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4		17:30 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4
				12:00 Sensitive Bodywork 0:50 Gabi 1		18:00 Indoor Cycling 1:00 Peter 3
				12:30 Hatha Yoga 1:30 Stefan P. 2		
				13:15 Wassergymnastik 0:45 Gabi 4		
				14:15 Aqua Jogging 0:45 Gabi 4		
17:00 Pilates 0:50 Stefan P. 2	15:00 Sensitive Bodywork 0:50 Gabi 1	16:30 Step Easy 0:25 Ulrike 1				
17:15 Aqua Fitness 0:45 Asja 4	16:00 Aqua Gymnastik 0:45 Gabi 4	17:00 Step Dance 0:50 Ulrike 1				
17:15 Body Shape 0:50 Faouzi 1	16:30 Body Shape 0:50 Esben 1	17:50 H.I.T. Intervall 1:00 Johanna 2				
17:30 Indoor Cycling Intro 0:25 Olaf 3	17:30 Easy Dance 0:50 Esben 1	18:00 Stretch & Relax 0:25 Ulrike 1				
18:00 Pilates 0:50 Stefan P. 2	17:30 Indoor Cycling 1:00 Matthias 3	18:00 Schwimmen 1:15 Frank N. 4		16:00 Step Easy 0:50 Asja 1		
18:00 Indoor Cycling 1:15 Olaf 3	18:00 Hatha Yoga 1:00 Brigitte 7	18:30 Body Shape 0:50 Stefan 1	17:00 Indoor Cycling 1:00 Matthias 3	17:00 Step Dance 1:00 Asja 1		
18:15 Step Dance 1:00 Asja 1	18:10 H.I.T.Intervall 0:45 Trainer 2	19:00 ZUMBA® 1:00 Kata/ Steffi 2	17:00 Pilates 0:50 Chrissi 1	17:00 Regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2		
18:15 Schwimmen 1:15 Frank N. 4	18:15 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	19:00 Bike Workout 1:00 Johanna 3	17:00 Body Shape 0:50 NEU Niels 2	18:05 Langhantel 1:00 Jacek 1		
19:00 H.I.T. Intervall 0:45 Trainer 2	19:15 Pilates 0:50 Sergej 2	19:30 Power Boxen 0:55 Nils 7	18:00 Langhantel 1:00 Chrissi 1	18:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2		
19:20 Easy Dance 0:50 Asja 1	20:15 Stretch Intense 0:50 Sergej 2	19:30 Aqua Fitness 0:45 Stefan 4	18:00 Schwimmen 1:00 Wolfgang 4	18:00 Indoor Cycling Easy 1:00 Marcus 3		
19:45 Schwimmen 1:15 Frank N. 4		19:30 Vinyasa Yoga 1:15 Chrissi 1	18:00 Wirbelsäule 0:50 NEU Niels 2	18:00 Kraulschwimmen für Anf. 1:00 Frank N. 4		
20:00 JUMPING® Fitness 0:50 Stephanie 2		20:00 TRX Workout 0:30 Trainer 6	19:10 Yoga 1:00 Chrissi 1	19:15 Dance Mix 0:50 Hannah 1		
20:30 Silat Erwachsene 1:15 Nils 1		20:00 Wirbelsäule 0:50 Gunnar offen	19:00 ZUMBA® 1:00 NEU Ann Thyra 2	19:15 Body Shape 0:50 Jacek 2		
		20:30 Silat Erwachsene 1:15 Nils 2	19:15 Aqua Jogging 0:45 Martina 4	19:15 Aqua Fitness 0:45 Marcus 4		
		21:00 Indoor Cylcling 1:00 Gunnar 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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Kurs wird bei ELIXIA TO GO live gestreamt

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