

# Kursplan

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Hellersdorf KG, Heidenauer Str. 26, 12627 Berlin - Tel.: 030 / 99 27 76 00



Gültig ab 01.04.2026

info.hellersdorf@elixia.de - www.elixia.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 RückenFit Stefan 0:50 1	08:00 Yoga Pilates Harry 0:50 1	07:30 VinYasaYoga Dajana 0:50 1	07:30 Yoga Ali 1:15 1	08:05 RückenFit Sabine F. 0:45 1	09:00 Fitness Running E/M Arthur 1:30 7	09:15 Kinderschwimmen Maria & Johanne 0:45 4
08:30 RückenFit Stefan 1	09:00 RückenFit Harry 0:50 2	07:50 TRX® Circuit Lutze 1:10 2	09:00 Aroha Anja 0:50 2	08:00 DAYO - Dance Yoga Steffi 0:50 2	09:30 Yoga Steffi 1:15 2	09:30 RückenFit Katja 0:50 2
09:00 Aerobic & Burn Anke 0:50 2	09:00 FitForever L1 Ulf 0:50 1	08:30 Pilates Dajana G. 0:50 1	09:00 RückenFit L1 Ulf 0:50 1	09:00 Hockergymnastik Wechselse Kursleitung 0:20 3	09:30 RückenFit Anke 0:50 1	09:30 Move It-Total Body Dajana 0:50 1
09:30 Hockergymnastik Wechselse Kursleitung 0:20 3	09:30 AquaFit Oliver 0:45 4	08:30 RückenFit Maïke 0:50 2	09:45 Fitness Running E/M Tom 1:40 7	09:00 Mobility & Relax Harry 0:50 1	10:00 AquaFit Nadine / Luisa 0:45 4	10:15 Kinderschwimmen Maria & Johanne 0:45 4
09:30 AquaFit Simone 0:45 4	10:00 FitForever Harry 0:50 2	08:30 Hockergymnastik Wechselse Kursleitung 0:20 3	10:00 AquaFit Gabi B. 0:45 4	09:00 BodyStyling Steffi 0:50 2	10:00 TRX® Julian 1:15 6	10:30 BodyFit H.I.I.T. Dajana 0:50 1
10:00 BodyStyling Anke 0:50 2	10:00 FitForever L2 Ulf 0:50 1	09:00 Yoga Christian 0:55 3	10:00 FitForever L1+L2 Ulf 0:50 1	09:00 Bike Basic L1 Oliver 0:50 5	11:00 AquaFit Nadine/Luisa 0:45 4	10:30 AquaFit Wechselse Kursleitung 0:45 4
10:30 AquaFit Angie 0:45 4	10:30 Yoga Anna R. 1:30 3	09:00 AquaFit Wechselse Kursleitung 0:45 4	10:00 DanceMoves Conny 0:25 2	10:00 Bike & Beats Oliver 1:15 5	10:30 Langhantel Workout Anke 1:00 1	10:30 ZUMBA® Diana 1:00 2
10:30 Atemübungen Susanne 0:25 3	10:30 AquaFit Oliver 0:45 4	09:10 Bike & Beats Lutze 1:15 5	11:00 Kundalini Yoga Monika 1:30 3	09:30 AquaFit Rafi 0:45 4	10:40 Mobility Arthur 0:50 3,8	11:15 Kinderschwimmen Maria & Johanne 0:45 4
10:30 Hüft Fit Stefan 1	10:55 Mobility & Relax Ulf 0:25 1	09:30 Aerobic & Burn Maïke 0:25 1	11:00 Zumba Gold Angie 0:50 2	09:40 Meditation Petr 1:10 3	11:30 TRX Circuit Julian 1:00 6	11:30 Yoga Dajana 1:00 1
11:00 Schulter Fit Stefan 1	11:30 Qi Gong Gold Katja 1:00 1	09:30 RückenFit Christa 0:50 1	11:00 Drums Alive® Conny 0:50 1	10:00 TRX® Steffi 0:50 6	11:40 JumpingFitness Anke 0:50 2	11:35 Qi Gong Steffen 1:30 2
11:00 Hatha Yoga Susanne 1:25 3	11:00 FlexiFit Anja 1:00 2	10:00 AquaRunning Wechselse Kursleitung 0:45 4	11:00 AquaRunning Gabi B. 1:00 4	10:00 Step Aerobic L2 Anje 0:50 1	13:15 Linedance Fortg.1+2 Amelie 1:25 2	12:15 Kinderschwimmen Maria 0:45 4
11:00 Mobility & Relax Katja 0:50 2	11:00 Yin Yoga Anna R. 0:55 3	10:00 DanceMoves Maïke 0:50 2	12:00 Schwimmtraining Tom 1:00 4	10:00 Beckenboden Harry 0:35 1	13:30 Kangoo Jumps Leah (Einsteiger) 0:50 1	15:30 Zumba Einsteiger L1 Angie L1 0:55 1
11:30 ZUMBA® Gold Angie 1:00 1	12:05 HealthyFit Anna R. 1:00 3	10:00 Mobility & Relax Christian 0:50 3	12:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30 2	10:30 AquaFit Gabi B. 0:45 4	17:00 Dance Moves Sara 1:00 1	16:45 AquaFit Anje 0:45 4
11:00 TRX Circuit Anke 0:50 6	12:10 YONGA® Anja 1:00 2	10:30 FaszienFit Christa 0:45 1	12:30 Mobility & Relax Gabi B. 1:00 1	11:00 RückenFit Anje 0:50 1	18:00 Yoga Sara 1:00 2	17:00 Langhantel Workout Anke 1:00 2
12:30 Meditation Susanne 0:30 3	12:30 Rückbildungsgymnastik Geburtshaus Helle Mitte 1:30 1	10:40 TRX® Circuit Lutze 1:15 6	16:00 RückenFit Leah 0:50 1	11:00 Move It-Total Body Steffi 0:50 2	17:30 Mobility & Stretch Conny 0:50 1	17:30 AquaRunning Anje 0:30 4
13:50 Fit & Vital Steffi 0:50 1	13:30 Schwimmtraining Jürgen 1:00 4	11:20 Hockergymnastik Christa 0:35 1	16:30 Bike Basic L1 Stefan 0:55 5	11:00 Qi Gong L1 Petr 0:45 3	18:10 JumpingFitness Anke 0:50 2	18:30 Drums Alive Conny 0:50 1
14:20 Linedance Einsteiger Amelie 1:20 2	15:00 Step Basic Leah 0:50 1	11:00 RückenFit Christian 0:50 2	17:00 BodyStyling Leah 0:50 2	12:00 Qi Gong L2 Petr 0:45 2	18:30 FaszienFit Steffi 0:50 1	19:05 Bike and Climb Anke 0:50 5
14:50 BodyStyling Steffi 1:00 2	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	11:00 Atemübungen Susanne 0:25 3	17:00 Yin Yoga L1 Jacky 0:55 3	12:00 FasienFit Petr 0:50 1		
15:00 AquaFit Leah 0:45 4	16:00 Fit & Vital Steffi 0:55 1	11:30 Yoga Susanne 1:30 3	17:30 RückenFit Stefan 0:50 1	13:00 Tai Chi Petr 1:00 2		
16:00 RückenFit Leah 0:50 1	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4	12:00 Fit & Vital Lutze 1:00 1	17:40 Bike Basic L1 Tom 0:20 7	13:00 Schwimmtraining Jürgen 1:00 4		
16:00 Move It-Total Body Steffi 0:50 2	16:00 Mobility & Relax Leah 0:50 2	12:00 Mobility & Relax Christian 0:50 2	18:05 Bike Climb Tom 0:40 7	14:00 Schwimmtraining Jürgen 0:45 4		
17:00 Mobility & Stretch Leah 0:50 2	16:30 Hatha Yoga Susanne 1:25 3	13:00 Tiefenentspannung Susanne 0:25 3	18:00 AquaFit Leah 0:45 4	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4		
17:00 Aerobic Intense Sabine F. 0:50 1	17:00 AquaFit Wechselse Kursleitung 0:45 4	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00	18:00 Core X - press Harry 0:25 2	15:15 Rücken Yoga Susanne 1:25 1		
17:00 FaszienFit Steffi 0:50 3	17:00 BodyStyling Steffi 0:50 1		18:50 Bike Intense Tom 1:10 7	16:00 Schwimmtraining Kraulen Tom 1:00 4		
17:15 Bike Basic Tom 0:20 5	17:00 Fitness Running E/M Tom 1:40 7	15:30 Linedance- Fortge.2 Amelie 1:25 2	18:00 Pilates L1, L2 Jacky 0:55 3	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45 4		
17:35 Bike Climb Tom 0:40 5	17:00 Jumping Fitness Anke 0:50 2	16:00 RückenFit Ulf 0:50 1	18:00 TRX® Cardio Julian 1:15 6	16:45 Sonnengebet Susanne 0:25 3		
17:30 Body Fit H.I.I.T. Anke 0:50 6	18:00 TosoX Technik Steffi 0:30 1	16:30 BodyStyling Nane 0:50 3	18:30 Cardio Mix Stefan 0:50 1	17:00 Aroha Anja 0:50 1		
18:00 AquaFit Nadine 0:45 4	18:00 Core X - Press Anke 0:25 8	17:00 RückenFit Ulf 0:50 1	18:30 Yogilates Harry 0:50 2	17:00 Total Body Carola 0:50 2		
18:00 Langhantel Workout Sabine F. 0:50 2	18:00 BodyStyling Annabell 0:50 1	17:00 Linedance - Fortge.1 Amelie 1:25 2	19:00 VinyasaYoga L1,L2 Jacky 1:00 3	17:15 Rücken Yoga Susanne 1:25 3		
18:00 Yoga Micha 0:55 3	18:00 AquaFit Simone 0:45 4	17:30 Pilates Charly 0:50 3	19:30 RückenFit Harry 0:50 1	17:25 Bike Basic L1 Tom 1:00 5		
18:00 BodyStyling L2 Ulf 0:45 1	18:00 Atemübungen Susanne 0:25 3	17:30 AquaFit Nane 0:45 4	19:30 DanceMoves Lamise 1:00 2	18:00 ZUMBA® Conny 1:00 1		
18:15 Bike Intense Tom 1:00 5	18:30 BikelIntense Frank 1:00 5	18:00 Indoor/Outdoor Cycling Anke 1:30 5	20:15 Schwimmtraining Tom 1:00 4	18:00 AquaFit Nadine 0:45 4		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch Anke 1:30 7	18:30 AthletikFight L2 Steffi 0:50 2	18:00 AthleticFight L1 Ulf 0:30 1		18:00 RückenFit Carola 0:50 2		
19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45 4	18:30 TRX Anke 0:50 6	18:30 AquaRunning* Nane (jeden zweiten Mittwoch) 0:45 4		19:00 Fitness Running E/M Tom 1:00 7		
19:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30 3	18:30 Yoga Basic Ulf 1:30 1	18:30 Step & Tone Charly 0:50 2		19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45 4		
19:00 AthleticFight L2-3 Ulf 1:00 1	19:00 Rückenschwimmen Tom 1:00 4	18:35 AthleticFight L2-3 Ulf 1:00 1		19:00 Progress. Muskelentspannung Carola 0:45 3		
19:15 Linedance - Profi Amelie 1:30 2	19:30 BodyFit H.I.I.T. Anke 0:50 6	19:30 Yoga Dajana 1:30 3		19:45 Move It-Total Body Tom 1:00 2		
19:45 Schwimmtraining Tom 1:00 4	19:15 Kickboxen Annabell/Micha 1:00 1	19:30 RückenFit Charly 1:00 2				
20:05 Selfdefense Ulf 1:00 1	19:30 DanceMoves Inna 1:10 2	19:40 TRX® & Stretch Anke 1:00 6				
	20:00 Schwimmtra. Freistil Tom 1:00 4	19:40 Selfdefense Ulf 1:00 1				
		20:15 Schwimmtraining Jürgen 1:00 4				

Die Anmeldung erfolgt über die TECHNOGYM - 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

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

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr  
Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr  
Feiertag siehe Aushang

Kinderbetreuung  
Bitte beachten Sie die Aushänge im Club.  
Eine Anmeldung über die Technogym App ist zwingend erforderlich.

Stand: 01.04.2026

Absolute Anfänger  
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse  
Teilnehmer mit Grundkenntnissen  
Teilnehmer mit guten Kenntnissen  
externer Anbieter

Kursdauer  
hinter dem Kurstitel  
z. B. Wirbelsäule (0:50)  
= 50 Minuten  
Änderungen u. Irrtümer vorbehalten

Ort  
1 = Studio 1  
2 = Studio 2  
3 = Studio 3  
4 = Pool  
5 = Cycling Studio  
6 = Functional Area  
7 = Ou Kurse im Livestream  
8 = Bauecke