

# ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab September 2023

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	08:00 Yoga Pilates 0:50 Harry 1	07:30 Sonnengröße 0:50 Dajana 1	09:00 Wirbelsäule 0:50 Antje 2	08:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	09:00 Lauftreff 1:30 Arthur 7	09:00 Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4
08:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	09:00 Wirbelsäule 0:50 Harry 2	08:20 TRX® Einsteiger 1:00 Lutze 6	09:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	08:00 DAYO - Dance Yoga 0:50 Steffi 2	09:15 Yoga 1:15 Ali ab 16.09. 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Ralf 2
09:00 Fatburner Choreo 0:50 Anke 2	09:00 Mobil & Fit I 0:50 Ulf 1	08:30 Pilates 0:50 Dajana G. 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 4	09:00 Hockerymnastik 0:20 Sabine 3	09:30 Wirbelsäule 0:50 Anke 1	09:30 Full Body Workout 0:50 Dajana 1
09:30 Faszien & Stretch 0:50 Stefan 1	09:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	08:30 Wirbelsäule-santistark 0:50 Maika 2	10:00 Stretch & Relax 0:50 Antje 2	09:00 Stretch & Relax 0:50 Harry 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	10:00 Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4
09:30 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	10:00 Fit & Vital 0:50 Harry 2	08:30 Hockerymnastik 0:20 Sabine 3	10:00 Aqua Jogging & Kraft 0:45 Gabi B. 4	09:00 Body Shape 0:50 Steffi 2	10:00 TRX® 1:00 Anna 6	10:30 Tabata 0:50 Dajana 1
10:00 Body Shape 0:50 Anke 2	10:00 Mobil & Fit II 0:50 Ulf 1	09:00 Yoga Basic 0:50 Christian 3	10:00 Mobil & Fit I + II 0:50 Christian 1	09:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:30 Langhantel 1:00 Anke 1	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4
10:30 Aqua Fitness 0:45 Monique 4	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	09:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	08:30 Nordic Walking 1.0 1:40 Tom ab 15.06 5	09:40 Meditation 1:10 Petr 3	10:40 Stretch & Relax 0:25 Arthur 2	10:30 ZUMBA® 1:00 Diana 2
10:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3	11:10 FLEXI BAR® 0:50 Anja 2	09:30 Cycling Gold 1:15 Lutze 5	11:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 2	10:00 TRX® 0:50 Steffi 6	11:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	11:30 Yoga 1:00 Dajana 1
11:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	12:10 YONGA® 1:00 Anja 2	09:30 Easy Dance Aerobic 0:25 Maika 2	11:00 Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00 Step Classic 1-2 0:50 Antje 1	11:15 Functional Zirkel 1:00 Anna 6	11:35 Qi Gong 1:30 Ralf 2
11:00 JUMPING® Xpress 0:25 Anke 2	12:30 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtshaus Helle Mitte 1	09:30 Wirbelsäule 0:50 Janine 1	11:00 Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	10:00 Beckenboden 0:35 Harry 2	11:15 Outdoor Cycling 1:00 Arthur 5	
11:30 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	13:30 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	10:00 Aqua Jogging 0:45 Sabine ab 26.07.23 4	11:00 ZUMBA® Gold 0:55 Angie 1	10:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:40 FLEXI BAR® 0:50 Anja 1	16:00 DAYO - Dance Yoga 0:50 Conny 2
11:30 ZUMBA® Gold 1:00 Monique 1	14:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	10:00 Modern Dance 0:50 Maika 2	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1:00 Gabi B. 1	11:00 Wirbelsäule 0:50 Steffi 1	11:40 JUMPING® 0:50 Anke 2	16:00 Vinyasa Flow Yoga 1:25 Snizhana 1
11:30 TRX & Beweglichkeit 0:25 Anke 6	15:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	10:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 3	12:15 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	11:00 Fatburner 0:50 Steffi 3	12:40 ZUMBA® 1:15 Inna 1	17:00 JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
12:30 Meditation 0:30 Susanne 3		10:30 Faszientraining 0:35 Janine 1		11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	12:40 YONGA® 1:00 Anja 3	18:00 Langhantel 1:00 Anke 2
	16:00 Wirbelsäule 0:50 Steffi 1	11:00 TRX® & Stretch 1:15 Lutze 6		12:00 Schwimmtraining 0:45 Jürgen 4	15:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:30 ZUMBA® & Toning 0:50 Conny 1
16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	16:30 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:10 Hockerymnastik 0:45 Janine 1	16:00 Indoor Cycling-Einsteiger 0:55 Stefan 5	12:00 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 1	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:40 Power Yoga 1:00 Snizhana 3
16:00 Knie & Hüfte 0:25 Stefan 3	17:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:00 Wirbelsäule 0:50 Christian 2	17:00 Body Shape 0:50 Sabine 2	12:40 Tai Chi 1:00 Petr 2	16:00 Kangoo Jumps 1:00 Iva 1	18:30 Drums Alive® 0:50 Conny 1
16:00 Body Shape 0:50 Steffi 2	17:00 Bauch Xpress 0:25 Steffi 1	11:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	17:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	19:00 Indoor Cycling 0:50 Anke 5
16:30 Schulter Fit 0:25 Stefan 3	17:00 JUMPING® 0:50 Anke 2	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	17:30 Rennradsaufahrt 3.0 3:30 Tom ab 22.06. 7			
17:00 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	17:00 Nordic Walking 2.0 1:40 Tom 7	12:25 Funktional vs. Bewegung 1:15 Lutze 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	15:30 Rücken Yoga 1:25 Susanne 1		
17:00 Body Shape Xpress 0:30 Stefan 1	17:00 Cycling Warm Up 0:20 Tom nur jeden 1.Monat 5	12:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 2	18:00 Bauch Xpress 0:25 Sabine 2	16:50 Schwimmtraining 1:00 Tom ab 23.06. 4		
17:00 Faszientraining 0:50 Steffi 3	17:30 DAYO - Dance Yoga 0:50 Steffi 1	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00 Steffi 1	18:30 Pilates 0:55 Josefin 3	17:00 DEEPWORK™ 0:50 Monique 1		
17:15 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	17:20 "Wat is Watt?" Bikefitting 1:15 Tom nur jeden 1.Monat 5	15:30 Linedance 1:25 Amelie 2	18:00 Step Basic 0:25 Stefan 1	17:00 Body Shape 0:50 Carola 2		
17:30 Bauch Xpress 0:25 Stefan 1	18:00 Seilspringen & Core 0:25 Anke 6	16:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	18:30 Step Basic/ Classic 1 0:50 Stefan 1	17:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:35 Original Spinning 0:40 Tom 5	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	16:15 Yogilates 1:05 Nane 3	18:30 TRX® 1:00 Anna 6	18:00 ZUMBA® 1:00 Conny & Monique 1		
17:30 Functional Zirkel 0:50 Anke 6	18:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	18:30 Yoga Pilates 0:50 Harry 2	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	18:00 Kraft & Mobility 0:50 Arthur 2	17:00 TRX® Xpress 0:25 Stefan 6	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4	18:00 Wirbelsäule 0:50 Carola 2		
18:00 Langhantel 0:50 Stefan 1	18:30 TosoX 0:50 Steffi 1	17:00 Linedance 1:25 Amelie bis 11.10. 2	19:30 Rücken Yoga 1:30 Josefin 3	18:30 Rennradsaufahrten 2.0 3:00 Tom 5		
18:00 Rücken Yoga 0:55 Micha 3	18:30 TRX® 0:50 Anke 6	17:30 Aqua Fitness 0:45 Nane 4	19:30 Wirbelsäule 0:50 Harry 1	18:15 Rennradsaufahrten 1.0 1:00 Tom nur jeden 1.Monat 7		
18:00 Pilates 0:50 Regine 2	18:30 Yoga Basic 1:30 Susanne 3	17:30 bodySOUL 0:50 Stefan 3	19:30 FitDance 1:00 Lamisse 2	18:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3		
18:25 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	19:00 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	18:00 Indoor Cycling* 1:30 Anke 5	19:40 Stretch & Relax 1:00 Anna 6	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4		
18:30 TRX® Cardio 0:45 Anna 6	19:00 Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	18:00 CrossFight Skills 0:30 Ulf 1		19:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 2		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch 1:30 Anke 7	19:30 HIIT/Tabata 0:50 Anke 6	18:30 Aqua Fitness 0:45 Angie 4		19:00 Progress. Muskelspannu 0:45 Carola 3		
19:00 CrossFight Defense 0:40 Ulf 1	19:30 Kangoo Jumps 1:00 Iva 2	18:30 Latin Dance 1:00 Charly 2				
19:00 Aqua Fitness 0:45 Stefan ab 01.09.23 4	19:30 ZUMBA® 1:00 Inna 1	18:35 CrossFight Cardio 1:00 Ulf 1				
19:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 3	20:00 Schwimmtrai. Freistil 1:00 Tom 4	19:30 Hatha Yoga 1:30 Dajana 3				
19:00 Wirbelsäule 0:50 Regine 2		19:40 Wirbelsäule 1:00 Charly 2				
19:45 CrossFight Cardio 0:50 Ulf 1		19:40 TRX® & Stretch 1:00 Anke 6				
19:20 TRX® Bauch 0:30 Anna 6		19:40 CrossFight Impact 0:50 Ulf 1				
19:45 Schwimmtraining 1:00 Tom 4						
20:40 CrossFight Impact 0:50 Ulf 1						
21:00 Stabilsations- & Faszien TR 1:00 Tom 2						

An unseren Kursen kann ausschließlich mit vorheriger Anmeldung teilgenommen werden. Die Anmeldung erfolgt über die ELIXIA - App, www.elixia.de oder telefonisch unter 030/99 27 76 00. Eine Kursbuchung ist ab 12:30 Uhr des Vortages möglich! Pro Tag ist nur e i n e Buchung für Aqua Fitness möglich!

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.

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

\* Outdoor Cycling jeden 1. im Monat von 18:00 -20:00 Uhr

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 ELIXIA App ist zwingend erforderlich.

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse  
Teilnehmer mit Grundkenntnissen  
Teilnehmer mit guten Kenntnissen  
externer Anbieter  
Änderungen u. Irrtümer vorbehalten

Kursdauer  
hinter dem Kurstitel  
z. B. Wirbelsäule (0:50)  
= 50 Minuten

Ort  
1 = Studio 1  
2 = Studio 2  
3 = Studio 3  
4 = Pool

5 = Cycling Studio  
6 = Functional Area  
7 = Outdoor  
8 = Bauchecke  
Kurse im Livestream