

ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab Oktober 2024

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule Stefan 0:50	08:00 Yoga Pilates Harry 0:50	07:30 Sonnengröße Dajana 0:50	09:00 Wirbelsäule Antje 0:50	08:00 Wirbelsäule Hellersdorf Trainer 0:45	09:00 Lauftraining (outdoor) NEU Nico 1:30	09:00 Kinderschwimmen Maria & Johanne 0:45
08:30 Wirbelsäule Stefan 1	09:00 Wirbelsäule Harry 0:50	08:00 TRX® Einsteiger Lutze 1:00	09:00 Wirbelsäule Ulf 0:50	08:00 DAYO - Dance Yoga Steffi 0:50	09:15 Yoga Abt 1:15	09:10 Cycling Intro Lutz (ab 13.10.24) 0:50
09:00 Fatburner Choreo Anke 0:50	09:00 Mobil & Fit I Ulf 0:50	08:30 Pilates Dajana G. 0:50	09:00 Aqua Fitness Gabi B. 0:45	09:00 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20	09:30 Wirbelsäule Anke 0:50	09:30 Wirbelsäule Ralf 0:50
09:30 Faszien & Stretch Stefan 0:50	09:30 Aqua Fitness Ralf 0:45	08:30 Wirbelsäule-santistark Maika 0:50	10:00 Stretch & Relax Antje 0:50	09:00 Stretch & Relax Harry 0:50	09:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 0:45	09:30 Full Body Workout Dajana 0:50
09:30 Hockerymnastik NEU Sabine Z. 0:20	10:00 Fit & Vital Harry 0:50	08:30 Hockerymnastik Sabine Z. 0:20	10:00 Aqua Jogging & Kraft Gabi B. 0:45	09:00 Body Shape Steffi 0:50	10:00 TRX® Anna 1:00	10:10 Cycling FreeBeat Lutz (ab 13.10.24) 0:50
09:30 Aqua Fitness Anke 0:45	10:00 Mobil & Fit II Ulf 0:50	09:00 Yoga Christian 0:55	10:00 Mobil & Fit I + II Christian 0:50	09:30 Aqua Fitness Sabine 0:45	10:00 Aqua Fitness Nadine oder Luisa 0:45	10:30 Tabata Dajana 0:50
10:00 Body Shape Anke 0:50	10:30 Rücken Yoga Snizhana 0:55	09:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	10:00 Drums Alive® Conny 0:50	09:40 Meditation Petr 1:10	10:30 Langhantel Anke 1:00	10:30 Tabata Dajana 0:50
10:30 Aqua Fitness Monique 0:45	10:30 Aqua Fitness Ralf 0:45	09:10 Cycling Gold Lutze 1:15	09:45 Nordic Walking 1.0 NEU Tom 1:40	10:00 TRX® Steffi 0:50	10:40 Stretch (& Relax) Nico 0:50	10:30 Aqua Fitness Ralf 0:45
10:30 Atemübungen Susanne 0:25	10:55 Stretch Ulf 0:25	09:30 Easy Dance Aerobic Maika 0:25	11:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30	10:00 Step Classic 1-2 Steffi 0:50	11:15 Functional Zirkel Anna 1:00	10:30 ZUMBA® Diana 1:00
10:30 Knie & Hüfte Stefan 1	11:30 Qi Gong Gold Ralf 1:00	09:30 Wirbelsäule NEU Christa 0:50	11:00 Kundalini Yoga Monika 1:30	10:00 Beckenboden Harry 0:35	11:40 FLEXI BAR® Anja 0:50	11:00 Kinderschwimmen Anne & Johanne 0:45
11:00 Schülter Stefan 1	11:00 FLEXI BAR® Anja 0:50	10:00 Aqua Jogging Sabine 0:45	11:00 Aqua Zirkeltraining Gabi B. 0:30	10:00 Qi Gong 1 Petr 0:45	11:40 JUMPING® Anke 0:50	11:30 Yoga Dajana 1:00
11:00 Hatha Yoga Susanne 1:25	11:30 Rücken Yoga Snizhana 1:30	10:00 Modern Dance Maika 0:50	11:00 ZUMBA® Gold Angie 0:55	11:00 Wirbelsäule Antje 0:50	12:40 ZUMBA® Inna 1:15	11:35 Qi Gong Ralf 1:30
11:00 JUMPING® Xpress 0:25	13:05 Yin Yoga Snizhana 0:55	10:00 Stretch & Relax Christian 0:50	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücke Gabi B. 1:00	11:00 Fatburner Steffi 0:50	12:40 YONGA® Anja 1:00	12:00 Kinderschwimmen Anne & Johanne 0:45
11:30 Stretch & Relax Sabine Z. 0:50	12:00 YONGA® Anja 1:00	10:30 Faszientraining Christa 0:45	12:00 Schwimmtraining Tom 1:00	11:00 Qi Gong 2 Petr 0:45	13:15 Linedance Fortg.1+2 Amelie 1:25	12:40 ZUMBA® Franz 1:00
11:30 ZUMBA® Gold Monique 1:00	12:30 Rückbildungsgymnastik Geburtshaus Helle Mitte 1:00	10:40 TRX® & Stretch Lutze 1:15	16:00 Wirbelsäule Sabine Z. 0:50	12:00 Faszien & Stretch Steffi 0:50	15:30 Indoor Cycling Oliver 1:00	13:45 Functional Zirkel Franz 1:00
11:30 TRX GOLD Anke 0:40	13:30 Schwimmtraining Jürgen 1:00	11:20 Hockerymnastik Christa 0:35	16:00 Indoor Cycling-Einsteiger Stefan 0:55	13:00 Tai Chi Petr 1:00	17:00 Aqua Fitness Oliver 0:45	
12:30 Meditation Susanne 0:30	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45	11:00 Wirbelsäule Christian 0:50	17:00 Body Shape Sabine 0:50	13:00 Schwimmtraining Jürgen 1:00		16:45 Aqua Fitness Angie 0:45
13:50 Rückenfit Steffi 0:50	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45	11:00 Atemübungen Susanne 0:25	17:00 Yinyoga Jacky 0:55	14:00 Schwimmtraining Jürgen 0:45		17:00 Langhantel Anke 1:00
14:50 Muskeltraining Langh. Steffi 1:00	16:00 Wirbelsäule Steffi 0:50	11:30 Schulter / Rücken Yoga Susanne 1:30	17:45 Cycling warm up 4day Tom 0:20	15:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45		17:00 Rücken Yoga Snizhana 0:55
15:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	16:30 Hatha Yoga Susanne 1:25	12:00 Funktional vs. Bewegung Lutze 1:15	17:30 Wirbelsäule Stefan 0:50	15:30 Rücken Yoga Susanne 1:25		17:30 DAYO - Dance Yoga Conny 0:50
16:00 Wirbelsäule Sabine Z. 0:50	17:00 Aqua Fitness Sabine Z. 0:45	12:00 Stretch & Relax Christian 0:50	18:05 Original Spinning Tom 0:40	15:30 Schwim TR - Triathlon 1 Tom 1:00		17:45 Aqua Jogging Angie 0:30
16:00 Fatburner Steffi 0:50	17:00 Bauch Xpress Steffi 0:25	13:00 Tiefenentspannung Susanne 0:25	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	16:00 Kinderschwimmen Jürgen 0:45		18:00 Vinyasa Flow Yoga Snizhana 0:55
17:00 Stretch & Relax Sabine Z. 0:50	17:00 JUMPING® Anke 0:50	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00	18:00 Bauch Xpress Harry 0:25	17:00 DEEPWORK™ Monique 0:50		18:10 JUMPING® & Shape Anke 0:50
17:00 Cardio Mix Sabine F. 0:50	16:50 Nordic Walking 2.0 Tom 1:40	15:30 Linedance - Fortge.2 Amelie 1:25	18:50 Intervalle u. GA Tom 1:10	17:00 Body Shape Carola 0:50		18:30 ZUMBA Toning Conny 1:00
17:00 Faszientraining Steffi 0:50	17:30 DAYO - Dance Yoga Steffi 0:50	16:00 Wirbelsäule Ulf 0:50	18:00 Pilates Jacky 0:55	17:00 Rücken Yoga Susanne 1:25		19:00 Rücken Yoga Snizhana 0:55
17:15 Cycling Warm Up Tom 0:20	18:00 Bauch Xpress Anke 0:25	16:30 Body Shape Nane 0:50	18:30 Cardio Mix Stefan 0:50	17:45 Cycling GA -Triathlon 2 Tom 1:00		19:05 Indoor Cycling Anke 0:50
17:35 Original Spinning Tom 0:40	18:00 Power Workout Annabell 0:50	17:00 Wirbelsäule Ulf 0:50	18:30 TRX® Anna 1:00	18:00 ZUMBA® Conny & Monique 1:00		20:00 Yoga Entsp.+Meditation Snizhana 0:55
17:30 Functional Zirkel Anke 0:50	18:00 Aqua Fitness Sabine 0:45	17:00 Linedance - Fortge.1 Amelie 1:25	18:30 Yoga Pilates Harry 0:50	18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45		
18:00 Aqua Fitness Nadine 0:45	18:00 Atemübungen Susanne 0:25	17:30 Pilates Charly 0:50	19:00 Yoga Jacky 1:30	18:30 Wirbelsäule Carola 0:50		
18:00 Langhantel Sabine F. 0:50	18:30 TosoX Steffi 0:50	17:30 Aqua Fitness Nane 0:45	19:30 Wirbelsäule Harry 0:50	18:30 Atemübungen Susanne 0:25		
18:00 Rücken Yoga Micha 0:55	18:30 TRX® Anke 0:50	18:00 Indoor/Outdoor Cycling Anke 1:30	19:30 FitDance Lamise 1:00	19:00 Lauf TR - Triathlon 3 Tom 1:00		
18:25 Cycling Own Zone Tom 1:00	18:30 Yoga Basic Nadine 0:45	18:00 CrossFight Skills Ulf 0:30	19:40 Stretch & Relax Anna 1:00	19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch Anke 1:30	19:00 Rückenschwimmen Tom 1:00	18:30 Aqua Jogging * Nane 0:45	20:15 Schwimmtraining Tom 1:00	19:00 Progress. Muskelspannu Carola 0:45		
19:00 Aqua Tabata Nadine 0:45	19:30 HIIT/Tabata Anke 0:50	18:30 Step Cardio Iva 0:50		20:00 Athletic - Kreistraining Tom 1:00		
18:00 Selbstverteidigung Ulf 0:45	19:30 Kangoo Jumps Iva 1:00	18:35 CrossFight Cardio Ulf 1:00				
19:15 Kickboxen Annabell 1:00	19:30 ZUMBA® Inna 1:00	19:30 Hatha Yoga Dajana 1:30				
19:00 Vinyasa Yoga Micha 1:30	20:00 Schwimmtrai. Freistil Tom 1:00	19:30 Wirbelsäule Charly 1:00				
19:00 CrossFight Cardio Ulf 1:00	20:00 Linedance - Profi Amelie (erst im Studio 3 dann 2) 1:30	19:40 TRX® & Stretch Anke 1:00				
19:45 Schwimmtraining Tom 1:00		19:40 CrossFight Impact Ulf 1:00				
20:05 CrossFight Impact Ulf 1:00						
21:00 Stabilitations- & Faszien TR Tom 1:00						

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 statt.
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: 01.10.2024	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 = Outdoor 8 = Bauchecke Kurse im Livestream
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------