

ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab 03. Juli 2021

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

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:30	Wirbelsäule Stefan 1	08:00	Yoga Pilates Harry 2	07:30	Sonnengröße Dajana 1	08:30	Pilates Dajana 1	08:00	Wirbelsäule Stefan 1	09:00	Laufftreff Arthur 1,30	09:30	Indoor Cycling I Lutze 5
08:30	Wirbelsäule Stefan 1	08:00	Nordic Walking Anke 1,30	08:30	Pilates Dajana 1	09:00	Wirbelsäule Dajana 1	09:00	Stretch & Relax Harry 2	09:30	Wirbelsäule Anke 1	09:30	Wirbelsäule Sabine 1
09:00	Body Shape Annabell 2	09:00	Wirbelsäule Ulf 2	08:30	Wirbelsäule Maika 2	09:00	Aqua Fitness Gabi B. 4	09:00	Body Shape Niels 1	10:30	Body Shape Summaya 1	09:30	Full Body Workout Dajana 2
09:30	Faszien & Stretch Stefan 3	09:00	Mobil & Fit I Ulf 1	09:00	Yoga Basic Christian 3	09:00	Nordic Walking Tom 1,30	09:00	Aqua Fitness Sabine 4	10:30	Stretch & Relax Arthur 6	10:30	Tabata Dajana 2
09:30	Fatburner Anke 1	09:30	Yoga Classic Josefin 3	09:00	TRX® Gold Lutze 6	09:30	Pilates Lenka 2	10:00	TRX® Niels 7	10:30	Langhantel Anke 1	10:30	Indoor Cycling II Lutze 5
09:30	Aqua Fitness Sabine 4	09:45	Aqua Fitness Janine 4	09:00	Aqua Fitness Sabine 4	10:00	Aqua Joging & Kraft Gabi B. 4	10:00	Step Classic 1-2 Antje 1	10:45	Aqua Fitness Nadine oder Luisa 4	10:30	Body Shape Sabine 1
10:00	Wirbelsäule Annabell 2	10:00	Fit & Vital Harry 2	09:30	Easy Dance Aerobic Maika 2	10:00	Mobil & Fit I + II Ulf 1	10:00	Meditation Petr 3	11:00	Outdoor Cycling Arthur 7	11:30	Yoga Dajana 2
10:30	Aqua Fitness Sabine 4	10:00	Mobil & Fit II Ulf 1	09:30	Wirbelsäule Janine 1	11:00	Vinyasa Yoga Michael 2	10:00	Beckenboden Harry 2	11:30	Tai Boe Summaya 1	11:30	Aqua Fitness Sabine 4
10:30	Body Shape Anke 1	10:45	Aqua Fitness Janine 4	10:00	Aqua Fitness Sabine 4	11:00	Kundalini Yoga Ulrike 3	10:00	Aqua Fitness Sabine 4	11:30	JUMPING® Anke 2	11:30	Pilates Jacky 1
10:30	Atemübungen Susanne 3	11:00	Wirbelsäule Sabine 2	10:00	Modern Dance Maika 2	11:00	Aqua Zirkeltraining Gabi B. 4	10:30	Beckenboden Harry 2	11:45	Aqua Fitness Nadine oder Luisa 4	11:45	TRX® & Beweglichkeit Lutze 6
11:00	Hatha Yoga Susanne 3	11:00	Hula Hoop Basic Josefin 1	10:00	Stretch & Relax Christian 3	11:00	ZUMBA® Gold Angela 1	11:00	Wirbelsäule Antje 1	12:30	Bauch Xpress Summaya 1	12:30	Hatha Yoga Jacky 1,30
11:30	Stretch & Relax Sabine 2	11:30	Hula Hoop Josefin 1	10:00	Cycling Intro Lutze 5	12:00	Achtsamkeit & Bewegung Gabi B. 1	11:00	Faszien & Stretch Niels 3	12:30	ZUMBA® Inna 2	16:00	Pilates Amina 1
11:30	ZUMBA® Gold Monique 1	12:00	Relax Yoga Josefin 1,30	10:30	Cycling Gold Lutze 5	13:00	Schwimmen Tom 4	11:00	Qi Gong Petr 2	14:00	Aqua Fitness Angela H. 4	16:00	Pilates Amina 1
16:00	Wirbelsäule Antje 1	12:30	Rückbildungsgymnastik Geburtschaus Helle Mitte 2	10:30	Faszientraining Janine 1	16:30	Cycling Intro Lutze 5	12:00	Wirbelsäule Niels 1	15:00	ZUMBA® Angela N. 1	17:00	ZUMBA® Toning Conny 1
16:00	Body Shape Amina/lab 9.8. Marietta 2	16:00	Wirbelsäule Anke 2	11:00	Wirbelsäule Christian 2	17:00	Indoor Cycling Lutze 5	12:40	Tai Chi Petr 2	17:00	Langhantel Anke 2	17:00	Langhantel Anke 2
17:00	Stretch & Relax Antje 3	16:00	Body Shape Manetta 1	11:30	Schulter / Rücken Yoga Susanne 3	17:00	Functional Shape Harry 2	14:30	Schwimmen Kraul/Freistil Stephan 4	17:00	Aqua Fitness Monique / Nadine 4	17:00	Aqua Fitness Amina 4
17:00	Body Shape Stefan 1	16:30	Aqua Fitness Sabine 4	11:30	Functional Gold Lutze 1	17:00	Wirbelsäule Stefan 1	16:00	Aqua Fitness Monique / Nadine 4	17:00	Rücken Yoga Susanne 3	18:00	JUMPING® & Shape Anke 2
17:00	Faszientraining Amina/lab 9.8. Marietta 2	16:30	Hatha Yoga Susanne 3	12:00	Rückbildungsgymnastik Geburtschaus Helle Mitte 1,00	17:00	Hula Hoop Basic Josefin 3	16:30	Rücken Yoga Susanne 3	17:00	deepWORK™ Monique/Denise 1	19:00	Indoor Cycling Anke 5
17:30	Functional Zirkel Anke 6	17:00	Pilates Manetta 1	12:30	Beweglichkeitstraining Lutze 1	17:30	Hula Hoop Josefin 3	17:00	deepWORK™ Monique/Denise 1	17:00	Aqua Fitness Nadine 4		
17:30	Rennradsfahrten Tom 7	17:00	JUMPING® Xpress Anke 2			18:00	Aqua Fitness Nadine 4	17:00	Aqua Fitness Nadine 4	17:30	Rennradsfahrten Tom 7		
18:00	Aqua Fitness Amina/lab 9.8. Marietta 4	17:30	Aqua Fitness Sabine 4	16:30	Pilates Stefan 3	18:00	Bauch Xpress Harry 2	17:30	Rennradsfahrten Tom 7	18:00	Sonnengebet Susanne 3		
18:00	Step & Shape Stefan 1	17:30	Core Intensiv Anke 2	17:00	Wirbelsäule Ulf 1	18:00	Speedrobic Josefin 6	18:00	Sonnengebet Susanne 3	18:00	Body Shape Franziska 2		
18:00	Pilates Regine 2	17:30	Nordic Walking Tom 7	17:00	Body Shape Maria 2	18:00	Faszien & Shape Stefan 1	18:00	Body Shape Franziska 2	18:00	Body Shape Franziska 2		
18:30	Laufftreff & Stretch Anke 1,30	18:00	Bauch Xpress Marietta 1	17:30	Aqua Fitness Angela H. 4	18:00	Rennradsfahrten Tom 2,00	18:00	ZUMBA® Conny & Monique 1	18:00	ZUMBA® Conny & Monique 1		
19:00	CrossFight Defense Ulf 1	18:00	Atemübungen Susanne 3	17:30	bodySOUL Stefan 3	18:30	TRX® Lutze 6	18:30	Rücken Yoga Susanne 3	18:30	Rücken Yoga Susanne 3		
19:00	Aqua Fitness Stefan 4	18:00	Outdoor Cycling Stephan 7	18:00	Outdoor Cycling Anke 5	18:30	Yoga Pilates Harry 3	19:00	Pilates Franziska 2	19:00	Pilates Franziska 2		
19:00	Vinyasa Flow Snizhana 3	18:30	TRX® Anke 6	18:00	Bauch Xpress Maria 2	18:30	Ballett meets Yoga Josefin 2	19:30	Reactive Running Tom 1,00	19:30	Reactive Running Tom 1,00		
19:00	Wirbelsäule Regine 2	18:30	Yoga Basic Susanne 3	18:00	CrossFight Skills Ulf 1	19:00	Aqua Fitness Nadine 4	20:00	Progr. Muskelentspannung Franziska 3	20:00	Progr. Muskelentspannung Franziska 3		
19:40	CrossFight Cardio Ulf 1	18:30	deepWORK™ Denise 1	18:30	Aqua Fitness Angela H. 4	19:00	Langhantel Xpress Stefan 1	20:45	Zirkeltraining Tom 1,00				
19:45	Schwimmen Tom 4	18:30	Kraft & Mobility Arthur 2	18:30	Latin Dance Charly 2	19:40	Beweglichkeitstraining Lutze 6						
20:30	Rücken Yoga Snizhana 3	19:00	Rückenschwimmen Tom 4	18:30	Stretch & Relax Maria 3	19:30	Wirbelsäule Harry 1						
20:40	CrossFight Impact Ulf 1	19:30	HIT Anke 1	18:40	CrossFight Cardio Ulf 1	19:30	FitDance Lamise 2						
21:00	Faszien & Stabilität Tom 2	19:30	ZUMBA® Inna 2	19:30	Wirbelsäule Charly 2	19:30	Yoga Flow & Restorative Josefin 3						
		19:30	Indoor Cycling Arthur 5	19:30	Hatha Yoga Dajana 8	20:45	Schwimmen Tom 4						
		20:00	Kraul Technik Tom 4	19:40	CrossFight Impact Ulf 1								

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

Check In Zeiten je nach Art der Buchung:
 Kurse 15 Minuten vorher
 Trainingsfläche 5 Minuten vorher
 Aqua Fitness 20 Minuten vorher
 Poolnutzung 20 Minuten vorher
 Sauna 20 Minuten vorher

Öffnungszeiten	Kinderbetreuung	Teilnehmer ohne Vorkenntnisse	Kursdauer	Ort	5 = Cycling Studio
Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr	Montag - Freitag:	Teilnehmer mit Grundkenntnissen	hinter dem Kurstitel	1 = Studio 1	6 = Functional Area
Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr	09:00 - 12:30	Teilnehmer mit guten Kenntnissen	z. B. Wirbelsäule (0:50)	2 = Studio 2	7 = Outdoor
Feiertag siehe Aushang	16:00 - 19:30	externer Anbieter	= 50 Minuten	3 = Studio 3	8 = Sonnenterrasse
	☺ Kurse mit Kinderbetreuungsmöglichkeit	Änderungen u. Irrtümer vorbehalten		4 = Pool	☑ Kurse im Livestream