

ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab 18. Oktober 2021

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 Xpress 0,30 Sabine 7	09:00 Lauftreff 1,30 Arthur 7	09:15 Indoor Cycling I 0,50 Lutze 5
08:30 Wirbelsäule 0,50 Stefan 1	08:00 Nordic Walking 1,30 Anke 7	08:30 Pilates 0,50 Dajana 1	09:00 Wirbelsäule 0,50 Sabine 1	08:30 Hockergymnastik 0,20 Sabine 1	09:30 Wirbelsäule 0,50 Anke 1	09:30 Wirbelsäule 0,50 Sabine 1
09:00 Fatburner 0,50 Anke 2	09:00 Wirbelsäule 0,50 Harry 2	08:30 Wirbelsäule-artMatak 0,50 Maika 2	09:00 Aqua Fitness 0,45 Gabi B. 4	09:00 Stretch & Relax 0,50 Harry 1	10:00 Body Shape 0,50 Sumayya 2	09:30 Full Body Workout 0,50 Dajana 2
09:30 Faszien & Stretch 0,50 Stefan 3	09:00 Mobil & Fit I 0,50 Lif 1	09:00 Yoga Basic 0,50 Christian 7	10:00 Nordic Walking 1,40 Niels 7	09:00 Body Shape 0,50 Tom 2	11:00 Körbe 0,25 Sumayya 2	10:30 Tabata 0,50 Dajana 2
09:30 Body Shape 0,50 Annabell 1	09:30 Hatha Yoga 1,20 Josefin 3	09:00 TRX® & Beweglichkeit 1,15 Lutze 6	10:00 Stretch & Relax 0,50 Antje 2	09:00 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	10:30 Stretch & Relax 0,25 Arthur 3 o. 6	10:15 Indoor Cycling II 1,15 Lutze 5
09:30 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	09:45 Aqua Fitness 0,45 Janine 4	09:00 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	10:00 Aqua Jogging & Kraft 0,45 Gabi B. 4	10:00 TRX® 0,50 Niels 7	10:30 Langhantel 1,00 Anke 1	10:30 Body Shape 0,50 Sabine 1
10:00 Body Shape 0,50 Anke 2	10:00 Fit & Vital 0,50 Harry 2	09:30 Easy Dance Aerobic 0,25 Maika 2	10:00 Mobil & Fit I + II 0,50 Lif 1	10:00 Step Classic 1-2 0,50 Antje 1	10:45 Aqua Fitness 0,45 Nadine oder Luisa 4	11:30 Yoga 1,00 Dajana 2
10:30 Aqua Fitness 0,45 Monique 4	10:00 Mobil & Fit II 0,50 Lif 1	09:30 Wirbelsäule 0,50 Janine 1	11:00 Vinyasa Yoga 1,30 Michael 2	09:40 Meditation 1,10 Petr 3	11:00 Indoor Cycling 1,30 Arthur 5	11:30 Aqua Fitness 0,45 Sabine 1
10:30 Wirbelsäule 0,50 Annabell 1	10:45 Aqua Fitness 0,45 Janine 4	10:00 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	11:00 Kundalini Yoga 1,30 Monika 3	10:00 Beckenboden 0,25 Harry 2	11:40 Tae Bo 1,00 Sumayya 1	11:45 TRX® & Beweglichkeit 1,15 Lutze 6
10:30 Atemübungen 0,25 Susanne 3	11:00 Wirbelsäule 0,50 Annabell 2	10:00 Modern Dance 0,50 Maika 2	11:00 Aqua Zirkeltraining 0,30 Gabi B. 4	10:00 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	11:30 JUMPING® 0,50 Anke 2	14:00 Rücken Yoga 1,00 Jacky 1
11:00 Hatha Yoga 1,30 Susanne 3	11:00 Hula Hoop Basic 0,25 Josefin 1	10:00 Stretch & Relax 0,50 Christian 3	11:00 ZUMBA® Gold 0,55 Angela 1	11:00 Wirbelsäule 0,50 Angela 1	11:45 Aqua Fitness 0,45 Nadine oder Luisa 4	15:10 Yoga Flow 1,20 Jacky 1
11:30 Stretch & Relax 0,50 Sabine 2	11:30 Hula Hoop 0,20 Josefin 1	10:30 Cycling Gold 1,00 Lutze 5	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1,00 Gabi B. 1	11:05 Faszien & Stretch 0,50 Niels 3	12:30 ZUMBA® 1,15 Inna 2	16:00 Pilates 0,50 Amina 2
11:30 ZUMBA® Gold 1,00 Monique 1	12:00 Rücken Yoga 1,30 Josefin 3	10:30 Faszientraining 0,25 Janine 4	13:00 Schwimmen 1,00 Tom 1	11:00 Qi Gong 1,30 Petr 2	12:30 YONGA® 1,00 Petr 3 o. 1	17:00 ZUMBA® Toning 0,50 Conny 1
16:00 Wirbelsäule 0,50 Sabine 1	12:30 Rückbildungsgymnastik 1,00 Geburtschaus Helle Mitte 2	11:00 Hockergymnastik 0,25 Janine 1	13:30 Kinderschwimmen 0,45 Anne & Johanne 4	12:00 Pilates 0,50 Niels 1	14:00 Aqua Fitness 0,45 Angela H. 4	17:00 Langhantel 1,00 Anke 2
16:00 Body Shape 0,50 Marietta 2	13:30 Kinderschwimmen 0,45 Anne & Johanne 4	11:00 Wirbelsäule 0,50 Christian 2	14:30 Kinderschwimmen 0,45 Anne & Johanne 4	12:40 Tai Chi 1,00 Petr 2	15:00 Fit 4 Drums 0,50 Angela H. 2	17:00 Aqua Fitness 0,45 Amina 4
17:00 Stretch & Relax 0,50 Sabine 3	14:30 Kinderschwimmen 0,45 Anne & Johanne 4	11:00 Atemübungen 0,25 Susanne 3	16:30 Cycling Intro 0,25 Lutze 5	16:00 Aqua Fitness 0,45 Monique 4	17:30 Vinyasa Flow Yoga 1,30 Snizhana 3	17:30 Vinyasa Flow Yoga 1,30 Snizhana 3
17:00 Body Shape 0,50 Stefan 1	16:00 Wirbelsäule 0,50 Anke 2	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1,30 Susanne 3	17:00 Indoor Cycling 1,15 Lutze 5	16:30 Rücken Yoga 1,25 Susanne 3	18:00 JUMPING® & Shape 0,50 Anke 2	18:00 JUMPING® & Shape 0,50 Anke 2
17:00 Faszientraining 0,50 Marietta 2	16:00 Body Shape 0,50 Marietta 1	11:45 Functional Gold 1,00 Lutze 1	17:00 Functional Shape 0,50 Harry 2	17:00 deepWORK™ 0,50 Monique 1	18:00 Tanzkurs 1,00 Stefan Heder 1	18:00 Tanzkurs 1,00 Stefan Heder 1
17:00 Cycling Intro 0,20 Tom 5	16:30 Hatha Yoga 1,25 Susanne 3	12:00 Rückbildungsgymnastik 1,00 Geburtschaus Helle Mitte 2	17:00 Wirbelsäule 0,50 Stefan 1	17:00 Body Shape 0,50 Carola 2	19:00 Indoor Cycling 0,50 Anke 5	19:00 Indoor Cycling 0,50 Anke 5
17:25 Original Spinning 0,40 Tom 5	17:00 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	12:50 Beweglichkeitstraining 0,50 Lutze 1	17:00 Hula Hoop Basic 0,25 Josefin 3	17:00 Aqua Fitness 0,45 Nadine 4	19:00 Yoga Relax & Meditation 1,00 Snizhana 3	19:00 Yoga Relax & Meditation 1,00 Snizhana 3
17:30 Functional Zirkel 0,50 Anke 6	17:00 Pilates 0,50 Marietta 1	16:00 Bauch Beine Po 0,50 Nane 2	17:30 Hula Hoop 0,20 Josefin 3	17:00 Cycling Intro 0,20 Tom 5		
18:00 Aqua Fitness 0,45 Marietta 4	17:00 JUMPING® Xpress 0,25 Anke 2	16:00 Wirbelsäule 0,50 Annabell 1	18:00 Aqua Fitness 0,45 Nadine 4	17:25 Original Spinning 0,40 Tom 5		
18:00 Step & Shape 0,50 Stefan 1	17:00 Nordic Walking 1,15 Tom 7	16:30 Pilates 0,50 Stefan 3	18:00 Bauch Xpress 0,25 Harry 2	18:00 Sonnengebet 0,25 Susanne 3		
18:00 Pilates 0,50 Regine 2	17:30 Core and more 0,50 Anke 2	17:00 Wirbelsäule 0,50 Lif 1	18:00 Selbstoppen & Core 0,25 Josefin 6	18:00 ZUMBA® 1,00 Conny & Monique 1		
18:10 Cycling Own Zone 1,00 Tom 5	18:00 Aqua Fitness 0,45 Sabine 4	17:00 Body Shape 0,50 Maria 2	18:00 Step Classic 1 0,50 Stefan 1	18:00 Wirbelsäule 0,50 Carola 2		
18:30 Lauftreff & Stretch 1,30 Anke 7	18:00 Bauch Xpress 0,25 Marietta 1	17:00 Aqua Fitness 0,45 Nane 4	18:25 Original Spinning 0,40 Tom 5	18:10 Cycling Own Zone 1,00 Tom 5		
19:00 CrossFight Defense 0,30 Lif 1	18:00 Atemübungen 0,25 Susanne 3	17:30 bodySOUL 0,50 Stefan 3	18:30 TRX® 1,00 Lutze 6	18:30 Rücken Yoga 1,25 Susanne 3		
19:00 Aqua Fitness 0,45 Stefan 4	18:30 TRX® 0,50 Anke 6	18:00 Indoor Cycling 1,30 Anke 5	18:30 Yoga Pilates 0,50 Harry 2	19:00 Stretch & Relax mit PMR 0,45 Carola 2		
19:00 Vinyasa Flow Yoga 1,25 Snizhana 3	18:30 Yoga Basic 1,30 Susanne 3	18:00 Bauch Xpress 0,25 Maria 2	18:30 Ballett & Stretch 0,50 Josefin 3	19:25 Reactive Running: Laufschiule 1,00 Tom 7		
19:00 Wirbelsäule 0,50 Regine 2	18:30 deepWORK™ 0,50 Denise 1	18:00 CrossFight Skills 0,30 Lif 1	19:10 Intervall Cycling 1,30 Tom 5	20:45 Zirkeltraining 1,00 Tom 1		
19:40 CrossFight Cardio 0,50 Lif 1	18:30 Kraft & Mobility 0,50 Arthur 2	18:00 Aqua Fitness 0,45 Angela N. 4	19:00 Aqua Fitness 0,45 Nadine 4			
19:45 Schwimmen 1,00 Tom 4	19:00 Rückenschwimmen 1,00 Tom 4	18:30 Latin Dance 0,50 Charly 2	19:00 Faszien Intensiv 0,25 Stefan 1			
20:30 Rücken Yoga 1,30 Snizhana 3	19:30 Body Shape 0,50 Denise 1	18:30 Stretch & Relax 0,50 Maria 3	19:40 Beweglichkeitstraining 1,00 Lutze 6			
20:40 CrossFight Impact 0,50 Lif 1	19:30 HIIT/Tabata 0,50 Anke 6	18:40 CrossFight Cardio 0,50 Lif 1	19:30 Wirbelsäule 0,50 Harry 1			
21:00 Faszien & Stabilität 1,00 Tom 2	19:30 ZUMBA® 1,00 Inna 2	19:00 Aqua Fitness 0,45 Angela N. 4	19:30 FitDance 1,00 Larissa 2			
	19:30 Indoor Cycling 1,00 Arthur 5	19:30 Wirbelsäule 0,50 Charly 2	19:30 Yoga Flow & Entspannung 1,30 Josefin 3			
	20:00 Kraul Technik 1,00 Tom 4	19:30 Hatha Yoga 1,30 Dajana 3	21:00 Schwimmen 1,00 Tom 4			
	20:00 Meditation 0,30 Susanne 3	19:40 TRX® & Stretch 1,00 Anke 6				
		19:40 CrossFight Impact 0,50 Lif 1				

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 eine Buchung für Aqua Fitness möglich!

Öffnungszeiten Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertag siehe Aushang	Kinderbetreuung Montag - Freitag: 09:00 - 12:30 16:00 - 19:30 Samstag + Sonntag: 09:00 - 12:30 14:30 - 19:30 Kurse mit Kinderbetreuungsmöglichkeit	Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen externer Anbieter Änderungen u. Irrtümer vorbehalten	Kursdauer hinter dem Kursstiel 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 = Sonnenterrasse Kurse im Livestream
--	--	--	--	--	--