

# ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab Januar 2023

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

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag   |
|--|---|---|---|--|--|---|
| 07:30 Wirbelsäule 0,50<br>Stefan 1               | 08:00 Yoga Pilates 0,50<br>Harry 1                            | 07:30 Sonnengröße 0,50<br>Diana 1                             | 09:00 Wirbelsäule 0,50<br>Antje 2                       | 08:00 Wirbelsäule 0,50<br>Sabine 2               | 09:00 Lauftreff 1:30<br>Arthur 7               | 09:10 Cycling I 1:00<br>Lutze 5                   |
| 08:30 Wirbelsäule 0,50<br>Stefan 1               | 09:00 Wirbelsäule 0,50<br>Harry 2                             | 08:20 TRX® Einsteiger 1:00<br>Lutze 6                         | 09:00 Wirbelsäule 0,50<br>Ulfi 1                        | 08:00 DAYO - Dance Yoga 0,50<br>Steffi 2         | 09:30 Wirbelsäule 0,50<br>Anke 2               | 09:30 Wirbelsäule 0,50<br>Ralf 2                  |
| 09:00 Fatburner 0,50<br>Anke 2                   | 09:00 Mobil & Fit I 0,50<br>Ulfi 1                            | 08:30 Pilates 0,50<br>Dajana 1                                | 09:00 Aqua Fitness 0,45<br>Gabi B. 4                    | 09:00 Hockergymnastik 0,20<br>Sabine 3           | 10:00 Aqua Fitness 0,45<br>Nadine oder Luisa 4 | 09:30 Full Body Workout 0,50<br>Dajana 1          |
| 09:30 Faszien & Stretch 0,50<br>Stefan 3         | 09:30 Aqua Fitness 0,45<br>Ralf 4                             | 08:30 Wirbelsäule-sanftsterk 0,50<br>Malke 2                  | 10:00 Drums Alive® 0,50<br>Conny 3                      | 09:00 Stretch & Relax 0,50<br>Harry 6            | 10:00 TRX® 1,00<br>Anna 6                      | 10:15 Cycling II 1:15<br>Lutze 5                  |
| 09:30 Body Shape 0,50<br>Annabell 1              | 10:00 Fit & Vital 0,50<br>Harry 2                             | 08:30 Hockergymnastik 0,20<br>Sabine 3                        | 10:00 Stretch & Relax 0,50<br>Antje 2                   | 09:00 Body Shape 0,50<br>Steffi 2                | 10:30 Langhantel 1,00<br>Anke 1                | 10:30 Tabata 0,50<br>Dajana 1                     |
| 09:30 Aqua Fitness 0,45<br>Angie 4               | 10:00 Mobil & Fit II 0,50<br>Ulfi 4                           | 09:00 Yoga Basic 0,50<br>Christian 3                          | 10:00 Aqua Jogging & Kraft 0,45<br>Gabi B. 4            | 09:30 Aqua Fitness 0,45<br>Sabine 4              | 10:45 Stretch & Relax 0,25<br>Arthur 2         | 10:30 Aqua Fitness 0,45<br>Ralf 4                 |
| 10:00 Body Shape 0,50<br>Anke 2                  | 10:15 Faszien & Stretch 0,45<br>Josefin 3                     | 09:00 Aqua Fitness 0,45<br>Sabine 4                           | 10:00 Mobil & Fit I + II 0,50<br>Ulfi 4                 | 09:40 Meditation 1:10<br>Petr 2                  | 11:00 Aqua Fitness 0,45<br>Nadine oder Luisa 4 | 10:30 ZUMBA® 1,00<br>Diana 2                      |
| 10:30 Aqua Fitness 0,45<br>Monique 4             | 10:30 Aqua Fitness 0,45<br>Ralf 4                             | 09:30 Cycling Gold 1:15<br>Lutze 5                            | 11:00 Vinyasa Yoga 1:30<br>Micha 2                      | 10:00 TRX® 0,50<br>Steffi 6                      | 11:15 Functional Zirkel 1,00<br>Anna 6         | 11:30 Yoga 1,00<br>Dajana 1                       |
| 10:30 Wirbelsäule 0,50<br>Annabell 1             | 11:00 Wirbelsäule 0,50<br>Anke 1                              | 09:30 Easy Dance Aerobic 0,25<br>Malke 2                      | 11:00 Kundalini Yoga 1:30<br>Monika 1                   | 10:00 Step Classic 1-2 0,50<br>Anje 2            | 11:15 Indoor Cycling 1,00<br>Arthur 5          | 11:30 Qi Gong 1,30<br>Ralf 2                      |
| 10:30 Atemübungen 0,25<br>Susanne 3              | 11:05 Hula Hoop 0,45<br>Josefin 4                             | 09:30 Wirbelsäule 0,50<br>Janine 1                            | 11:00 Aqua Zirkeltraining 0,30<br>Gabi B. 2             | 10:00 Beckenboden 0,25<br>Harry 4                | 11:40 FLEXI BAR® 0,50<br>Anja 4                | 11:45 TRX® & Beweglichkeit 1,30<br>Lutze 6        |
| 11:00 Hatha Yoga 1:25<br>Susanne 3               | 11:10 FLEXI BAR® 0,50<br>NEU                                  | 10:00 Aqua Fitness 0,45<br>Angie 4                            | 11:00 ZUMBA® Gold 0,55<br>Anja 4                        | 10:30 Aqua Fitness 0,45<br>Anja 4                | 11:40 JUMPING® 0,50<br>Anke 2                  | 17:00 3in1:Drums, ZUMBA® & 1 1:30<br>Conny 1      |
| 11:00 JUMPING® Xpress 0,25<br>Anke 2             | 12:05 Rücken Yoga 1:30<br>Josefin 3                           | 10:00 Modern Dance 0,50<br>Malke 2                            | 12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1,00<br>Gabi B. 1       | 11:00 Wirbelsäule 0,50<br>Ulfi 1                 | 12:30 ZUMBA® 1:15<br>Iva 2                     | 17:00 Langhantel 1,00<br>Anke 2                   |
| 11:30 Stretch & Relax 0,50<br>Sabine 2           | 12:10 YONGA® 1,00<br>Angie 2                                  | 10:00 Stretch & Relax 0,50<br>Christian 3                     | 12:00 Schwimmtraining 1,00<br>Tom 4                     | 11:00 Fatburner 0,50<br>Steffi 3                 | 12:40 YONGA® 1,00<br>Anja 3                    | 17:30 Vinyasa Flow Yoga 1:30<br>Alexander 3       |
| 11:30 ZUMBA® Gold 1,00<br>Monique 1              | 12:30 Rückbildungsgymnastik 1,00<br>GeburtsHaus Helle Mitte 1 | 10:30 Faszientraining 0,35<br>Janine 1                        | 16:00 Indoor Cycling-Einsteiger 0,55<br>NEU<br>Stefan 5 | 11:00 Qi Gong 1:30<br>Petr 2                     | 15:00 Kinderschwimmen 0,45<br>Jürgen 4         | 18:00 JUMPING® & Shape 0,50<br>Anke 2             |
| 12:30 Meditation 0,30<br>Susanne 3               | 13:30 Schwimmtraining 1,00<br>Jürgen 4                        | 11:00 TRX® Gold & Stretch 1,10<br>Lutze 6                     | 16:30 Hula Hoop 0,25<br>Josefin 3                       | 12:00 Schwimmtraining 0,45<br>Jürgen 4           | 16:00 Kinderschwimmen 0,45<br>Jürgen 5         | 19:00 Indoor Cycling 0,50<br>Anke 5               |
| 16:00 Wirbelsäule 0,50<br>Sabine 1               | 14:45 Kinderschwimmen 0,45<br>Jürgen 4                        | 11:10 Hockergymnastik 0,45<br>Janine 1                        | 17:00 Yin Yoga 0,50<br>Josefin 3                        | 12:00 Faszien & Stretch 0,50<br>Steffi 2         | 16:00 Kangoo Jumps 1,00<br>Iva 1               | 19:00 Yoga Relax & Meditation 1,00<br>Alexander 3 |
| 16:00 Body Shape 0,50<br>Marletta 4              | 15:45 Kinderschwimmen 0,45<br>Jürgen 4                        | 11:00 Wirbelsäule 0,50<br>Christian 2                         | 17:00 Body Shape 0,50<br>Sabine 2                       | 12:40 Tai Chi 1,00<br>Petr 2                     | 17:00 Schwimmtraining 1,00<br>Jürgen 4         |   |
| 17:00 Stretch & Relax 0,50<br>Sabine 2           | 16:00 Wirbelsäule 0,50<br>Marletta 2                          | 11:00 Atemübungen 0,25<br>Susanne 3                           | 17:00 Wirbelsäule 0,50<br>Stefan 1                      | 13:00 Schwimmtraining 1,00<br>Jürgen 4           |  |   |
| 17:00 Body Shape 0,50<br>Stefan 1                | 16:00 Body Shape 0,50<br>Anke 1                               | 11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30<br>Susanne 3                | 18:00 Aqua Fitness 0,45<br>Nadine 4                     | 16:00 Tabata 0,50<br>NEU<br>Charly K. 1          |  |   |
| 17:00 Faszientraining 0,50<br>Marletta 3         | 16:30 Hatha Yoga 1:25<br>Susanne 3                            | 12:00 Functional Gold & Bänder 1,00<br>Lutze 1                | 18:00 Bauch Xpress 0,25<br>Sabine 3                     | 16:00 Rücken Yoga 1:25<br>Susanne 3              |  |   |
| 17:00 Cycling Warm Up 0,20<br>Tom 5              | 17:00 Aqua Fitness 0,45<br>Sabine 4                           | 12:00 Stretch & Relax 0,50<br>Christian 2                     | 18:00 Ballett & Stretch 0,50<br>Josefin 3               | 16:50 Schwimmtraining 1,00<br>Tom 4              |  |   |
| 17:25 Original Spinning 0,40<br>Tom 5            | 17:00 Pilates 0,50<br>Marletta 4                              | 13:00 Rückbildungsgymnastik 1,00<br>GeburtsHaus Helle Mitte 1 | 18:00 Step Basics 0,25<br>Stefan 1                      | 17:00 Stretch & Relax 0,25<br>NEU<br>Charly K. 6 |  |   |
| 17:30 Functional Zirkel 0,50<br>Anke 6           | 17:00 JUMPING® 0,50<br>Anke 2                                 | 13:25 Beweglichkeitstraining 1,00<br>Lutze 1                  | 18:30 Step Classic 1 0,50<br>Stefan 1                   | 17:00 DEEPWORK™ 0,50<br>Monique 1                |  |   |
| 18:00 Aqua Fitness 0,45<br>Sabine 4              | 17:10 Cycling Warm Up 0,20<br>Tom 5                           | 16:00 Wirbelsäule 0,50<br>Stefan 1                            | 18:30 Original Spinning 0,40<br>Tom 5                   | 17:00 Body Shape 0,50<br>Carola 2                |  |   |
| 18:00 Langhantel Hype 0,50<br>Stefan 1           | 17:30 "Wat is Watt?" Bikefitting 1,00<br>Tom 3                | 16:15 Yogilates 1:05<br>Name 3                                | 18:30 TRX® 1,00<br>Anna 6                               | 17:30 Rücken Yoga 1:25<br>Susanne 3              |  |   |
| 18:00 Rücken Yoga 0,55<br>Micha 3                | 18:00 Seilspringen & Core 0,25<br>Anke 6                      | 17:00 Wirbelsäule 0,50<br>Ulfi 1                              | 18:30 Yoga Pilates 0,50<br>Harry 2                      | 18:00 ZUMBA® 1,00<br>Conny & Monique 1           |  |   |
| 18:00 Pilates 0,50<br>Regine 2                   | 18:00 Aqua Fitness 0,45<br>Sabine 4                           | 17:00 TRX® Xpress 0,25<br>Stefan 1                            | 19:00 Aqua Tabata 0,45<br>Nadine 4                      | 18:00 Aqua Fitness 0,45<br>Nadine 4              |  |   |
| 18:10 Cycling Own Zone 1,00<br>Tom 5             | 18:00 Bauch Xpress 0,25<br>Marla 1                            | 17:00 Body Shape 0,50<br>Maria 2                              | 19:00 Yoga Flow & Entspannung 1:30<br>Josefin 3         | 18:00 Wirbelsäule 0,50<br>Carola 2               |  |   |
| 18:30 Lauftreff & Stretch 1:30<br>Anke 7         | 18:00 Atemübungen 0,25<br>Susanne 3                           | 17:30 Aqua Fitness 0,45<br>Name 5                             | 19:20 Cycling Intervall 1:20<br>Tom 5                   | 18:15 Cycling Own Zone 1,00<br>Tom 5             |  |   |
| 19:00 CrossFight Defense 0,40<br>Ulfi 1          | 18:00 Kraft & Mobility 0,50<br>Arthur 2                       | 17:30 bodySOUL 0,50<br>Stefan 1                               | 19:30 Wirbelsäule 0,50<br>Harry 1                       | 19:00 Aqua Tabata 0,45<br>Nadine 4               |  |   |
| 19:00 Aqua Fitness 0,45<br>Stefan 4              | 18:30 TRX® 0,50<br>Anke 6                                     | 18:00 Indoor Cycling 1:30<br>Anke 5                           | 19:30 FitDance 1,00<br>Larissa 2                        | 19:00 Hatha Yoga 1:25<br>Susanne 3               |  |   |
| 19:00 Vinyasa Yoga 1:30<br>Micha 3               | 18:30 Yoga Basic 1:30<br>Susanne 3                            | 18:00 Bauch Xpress 0,25<br>Maria 2                            | 19:40 Stretch & Relax 1,00<br>Anna 6                    | 19:00 Progress. Muskelspannung 0,45<br>Carola 2  |  |   |
| 19:00 Wirbelsäule 0,50<br>Regine 2               | 18:30 DEEPWORK™ 0,50<br>Denise 1                              | 18:00 CrossFight Skills 0,30<br>Ulfi 4                        | 21:00 Schwimmtraining 1,00<br>Tom 4                     | 19:30 Reactive Running 1,00<br>Tom 8             |  |   |
| 19:45 CrossFight Cardio 0,50<br>Ulfi 1           | 19:00 Indoor Cycling 0,55<br>Arthur 5                         | 18:30 Aqua Fitness 0,45<br>Angie 4                            |   | 20:45 Funktionales Zirkeltraining 1,00<br>Tom 1  |  |   |
| 19:45 Schwimmtraining 1,00<br>Tom 4              | 19:00 Rückenschwimmen 1,00<br>Tom 4                           | 18:30 Latin Dance 1,00<br>Charly 2                            |   |  |  |   |
| 20:40 CrossFight Impact 0,50<br>Ulfi 1           | 19:30 HIIT/Tabata 0,50<br>Anke 6                              | 18:30 Stretch & Relax 0,50<br>Maria 3                         |   |  |  |   |
| 21:00 Stabilisations- & Faszien TR 1,00<br>Tom 2 | 19:30 Kangoo Jumps 1,00<br>Iva 1                              | 18:40 CrossFight Cardio 0,50<br>Ulfi 1                        |   |  |  |   |
|  | 19:30 ZUMBA® 1,00<br>Iona 3                                   | 19:30 Hatha Yoga 1:30<br>Dajana 3                             |   |  |  |   |
|  | 20:00 Kraulschwimmen 1,00<br>Tom 4                            | 19:40 Wirbelsäule 1,00<br>Charly 2                            |   |  |  |   |
|  |   | 19:40 TRX® & Stretch 1,00<br>Anke 6                           |   |  |  |   |
|  |   | 19:40 CrossFight Impact 0,50<br>Ulfi 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!

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.

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

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>Öffnungszeiten</b><br>Montag - Freitag: 06:30 - 23:00 Uhr<br>Samstag & Sonntag: 09:00 - 21:30 Uhr<br>Feiertag siehe Aushang | <b>Kinderbetreuung</b><br>Bitte beachten Sie die Aushänge im Club.<br>Eine Anmeldung über die ELIXIA App ist zwingend erforderlich. | <b>Teilnehmer ohne Vorkenntnisse</b><br>Teilnehmer mit Grundkenntnissen<br>Teilnehmer mit guten Kenntnissen<br>externer Anbieter<br>Änderungen u. Irrtümer vorbehalten | <b>Kursdauer</b><br>hinter dem Kurstitel<br>z. B. Wirbelsäule (0:50)<br>= 50 Minuten | <b>Ort</b><br>1 = Studio 1<br>2 = Studio 2<br>3 = Studio 3<br>4 = Pool<br>Kurse im Livestream | 5 = Cycling Studio<br>6 = Functional Area<br>7 = Outdoor<br>8 = Bauecke |
|--|---|--|--|---|---|