

ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab Oktober 2023
info.hellersdorf@elixia.de - www.elixia.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 Wirbelsäule Stefan 0:50 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 0:45 Hellersdorf Trainer 1	09:00 Lauftreff 1:30 Arthur 7	09:00 Kinderschwimmen 0:45 Anne & Johanne 4
08:30 Wirbelsäule Stefan 1	09:00 Wirbelsäule 0:50 Harry 2	08:20 TRX® Einsteiger 1:00 Lutze 6	09:00 Wirbelsäule 0:50 Ulfi 1	08:00 DAYO - Dance Yoga 0:50 Steffi 2	09:15 Yoga 1:20 Abi 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Ralf 2
09:00 Fatburner Choreo 0:50 Anke 2	09:00 Mobil & Fit I 0:50 Ulfi 1	08:30 Pilates 0:50 Dajana G. 1	09:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 4	09:00 Hockergymnastik 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
10:00 Body Shape 0:50 Anke 2	10:00 Fit & Vital 0:50 Harry 2	08:30 Hockergymnastik 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
10:30 Aqua Fitness 0:45 Monique 4	10:00 Mobil & Fit II 0:50 Ulfi 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 Atemübungen 0:25 Susanne 3	10:30 Rücken Yoga 0:55 Snizhana 3	09:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:00 Drums Alive® 0:50 Conny 3	09:40 Meditation 1:10 Petr 2	10:40 Stretch & Relax 0:25 Arthur 2	10:30 ZUMBA® 1:00 Diana 2
10:30 Knie & Hüfte Stefan 1	10:30 Aqua Fitness 0:45 Ralf 4	09:30 Cycling Gold 1:15 Lutze 5	10:00 Nordic Walking 1.0 1:40 Tom 5	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 Schulter Stefan 1	11:00 Hula Hoop*2 0:45 Melissa ab 10.10.23 1	09:30 Easy Dance Aerobic 0:25 Maika 2	11:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 2	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 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:00 FLEXI BAR® 0:50 Anja 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Janine 1	11:00 Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00 Beckenboden 0:35 Harry 2	11:15 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	
11:00 JUMPING® Xpress 0:25 Anke 2	11:30 Rücken Yoga 1:30 Snizhana 3	10:00 Aqua Jogging 0:45 Sabine 4	11:00 Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	10:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	11:40 FLEXI BAR® 0:50 Anja 1	16:00 Vinyasa Flow Yoga 1:25 Snizhana 1
11:30 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	13:05 Yin Yoga 0:55 Snizhana 3	10:00 Modern Dance 0:50 Maika 2	11:00 ZUMBA® Gold 0:55 Anke 1	10:00 Fatburner 0:50 Steffi 3	11:40 JUMPING® 0:50 Anke 2	16:45 Aqua Fitness 0:45 Anke 4
11:30 ZUMBA® Gold 1:00 Monique 1	12:00 YONGA® 1:00 Anja 2	10:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 3	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 1:00 Gabi B. 1	11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	12:40 ZUMBA® 1:15 Inna 1	17:00 Langhantel 1:00 Anke 2
11:30 TRX GOLD 0:40 Anke 6	12:30 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtschaus Helle Mitte 1	10:30 Faszientraining 0:45 Janine 1	12:15 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	11:00 Schwimmtraining 0:45 Jürgen 4	12:40 YONGA® 1:00 Anja 3	17:45 Aqua Jogging 0:30 Anke 4
12:30 Meditation 0:30 Susanne 3	13:30 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	11:00 TRX® & Stretch 1:15 Lutze 6		12:00 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 1	15:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	18:10 JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 1	14:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	11:20 Hockergymnastik 0:35 Janine 1	16:00 Wirbelsäule 0:50 Sabine 2	12:00 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 1	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	17:30 DAYO - Dance Yoga 0:50 Conny 1
16:00 Knie & Hüfte 0:25 Stefan 3	15:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	11:00 Wirbelsäule 0:50 Christian 2	16:30 Indoor Cycling-Einsteiger 0:55 Stefan 5	12:40 Tai Chi 1:00 Petr 2	16:00 Kangoo Jumps 1:00 Iva 1	18:30 3:1,ZUMBA®,Toning,Drum 1:30 Conny 1
16:00 Fatburner 0:50 Steffi 2		11:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Body Shape 0:50 Sabine 2	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	17:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	19:05 Indoor Cycling 0:50 Anke 5
16:30 Schulter Fit 0:25 Stefan 3	16:25 Bauch Xpress 0:25 Sabine 2	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	17:00 Vinyasa/Yinyoga 1:25 Jacky 3			
17:00 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	16:00 Wirbelsäule 0:50 Steffi 1	12:25 Funktional vs. Bewegung 1:15 Lutze 1	17:00 Cycling warm up 2day 0:20 Tom 7	15:30 Rücken Yoga 1:25 Susanne 1		
17:00 Body Shape Xpress 0:30 Stefan 1	16:30 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	12:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 2	17:30 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	16:00 Schwim TR - Triathlon 1 1:00 Tom 4		
17:00 Faszientraining 0:50 Steffi 3	17:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	13:00 Rückbildungsgymnastik 1:00 Jürgen 4	18:00 Original Spinning 0:40 Tom 7	16:00 DEEPWORK™ 0:50 Monique 1		
17:15 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	17:00 Bauch Xpress 0:25 Steffi 1		18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	17:00 Body Shape 0:50 Carola 2		
17:30 Bauch Xpress 0:25 Stefan 1	17:00 JUMPING® 0:50 Anke 2	15:30 Linedance 1:25 Amelie 2	18:00 Bauch Xpress 0:25 Harry 2	17:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:35 Original Spinning 0:40 Tom 5	17:10 Nordic Walking 2.0 1:40 Tom 7	16:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	18:45 X-Intervall TR u. GA 1:15 Tom 7	17:25 Cycling GA -Triathlon 2 1:00 Tom 5		
17:30 Functional Zirkel 0:50 Anke 6	17:30 DAYO - Dance Yoga 0:50 Steffi 1	16:30 Body Shape 0:50 Nane 3	18:30 Pilates 0:55 Josefin 3	18:00 ZUMBA® 1:00 Conny & Monique 1		
18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	18:00 Seilspringen & Core 0:25 Anke 6	17:00 Wirbelsäule 0:50 Ulfi 1	18:30 Cardio Mix 0:50 Stefan 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
18:00 Langhantel 0:50 Stefan 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	17:00 TRX® Xpress 0:25 Stefan 6	18:30 TRX® 1:00 Anna 6	18:00 Wirbelsäule 0:50 Carola 2		
18:00 Rücken Yoga 0:55 Micha 3	18:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Linedance 1:25 Amelie 2	18:30 Yoga Pilates 0:50 Harry 2	18:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3		
18:00 Pilates 0:50 Regine 2	18:00 Langhantel 1:00 Arthur 2	17:30 Aqua Fitness 0:45 Nane 4	19:30 Rücken Yoga 1:30 Josefin 3	18:40 Lauf TR - Triathlon 3 1:00 Tom 7		
18:25 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	18:30 TosoX 0:50 Steffi 1	17:30 bodySOUL 0:50 Stefan 3	19:30 Wirbelsäule 0:50 Harry 1	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4		
18:30 TRX® Cardio 0:45 Anna 6	18:30 TRX® 0:50 Anke 6	18:00 Indoor Cycling 1:30 Ulfi 5	19:30 FitDance 1:00 Lamise 2	19:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 2		
18:30 GA1-Lauftreff & Stretch 1:30 Anke 7	18:30 Yoga Basic 1:30 Susanne 3	18:00 CrossFight Skills 0:30 Ulfi 1	19:40 Stretch & Relax 1:00 Anna 6	19:00 Progress. Muskelentspannung 0:45 Carola 3		
19:00 Aqua Tabata 0:45 NEU Nadine 4	19:05 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	18:30 Aqua Fitness * 0:45 Nane 4	20:15 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	20:00 Athletic - TR 1:00 Tom 1		
19:00 CrossFight Defense 0:40 Ulfi 1	19:10 Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	18:30 Latin Dance 1:00 Charly 2				
19:00 Vinyasa Yoga 1:30 Micha 3	19:30 HIIT/Tabata 0:50 Anke 6	18:35 CrossFight Cardio 1:00 Ulfi 1				
19:00 Wirbelsäule 0:50 Regine 2	19:30 Kangoo Jumps 1:00 Iva 2	19:30 Hatha Yoga 1:30 Dajana 3				
19:45 CrossFight Cardio 0:50 Ulfi 1	19:30 ZUMBA® 1:00 Inna 1	19:40 Wirbelsäule 1:00 Charly 2				
19:45 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	20:15 Schwimmtrai. Freistil 1:00 Tom 4	19:40 TRX® & Stretch 1:00 Anke 6				
19:20 TRX® Bauch 0:30 Anna 6		19:40 CrossFight Impact 1:00 Ulfi 1				
20:40 CrossFight Impact 0:50 Ulfi 1						
21:00 Stabilitations- & Faszien TR 1:00 Tom 2						

Kurse & Schwimmzeiten sind anmeldepflichtig!
Die Anmeldung erfolgt über die ELIXIA - 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!

*nur jede zweite Woche. Aktuellsten Stand bitte mit der App abgleichen.

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.

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

* nur alle zwei Wochen
Aktuellsten Stand bitte mit der App abgleichen.

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
--	---	--	--	--	--