

ELIXIA - Hellersdorf

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

Gültig ab 22.08.2022 - 30.09.2022

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 Sonnenterrasse 8	09:00 Wirbelsäule 0:50 Anje 2	08:00 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Sabine 1	09:00 Lauftreff ☹️ 1:30 Arthur 7	09:30 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Elisa 1
08:30 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Stefan 1	08:00 Nordic Walking ☹️ 1:30 Anke 7	08:25 Cycling Gold & Einsteiger 1:00 Lutze 5	09:00 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Ulif 1	09:00 Hockergymnastik 0:20 Sabine 3	09:30 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Anke 1	09:30 Full Body Workout 0:50 Dajana 2
09:00 Fatburner 0:50 Anke 2	09:00 Wirbelsäule 0:50 Harry 2	08:30 Pilates 0:50 Dajana Sonnenterrasse 8	09:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi B. 4	09:00 Stretch & Relax 0:50 Harry 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	10:30 Tabata 0:50 Dajana 2
09:30 Faszien & Stretch 0:50 Stefan 3	09:00 Mobil & Fit I ☹️ 0:50 Ulif 1	08:30 Wirbelsäule-sant&stark 0:50 Maika 2	10:30 Nordic Walking ☹️ 1:40 Tom 7	09:00 Body Shape 0:50 Steffi 2	10:30 Langhantel ☹️ 1:00 Anke 1	10:30 Body Shape ☹️ 0:50 Elisa 1
09:30 Body Shape 0:50 Annabell 1	09:30 Hatha Yoga 1:20 Josefin 3	09:00 Yoga Basic 0:50 Christian 3	10:00 Stretch & Relax 0:50 Anje 2	09:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:45 Stretch & Relax 0:25 Arthur 2	11:30 Yoga 1:00 Dajana 2
09:30 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	10:00 Fit & Vital 0:50 Harry 2	09:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	10:00 Aqua Jogging & Kraft 0:45 Gabi B. 4	09:40 Meditation 1:10 Petr 3	11:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine oder Luisa 4	11:30 Aqua Fitness 0:45 Elisa 4
10:00 Body Shape 0:50 Anke 2	10:00 Mobil & Fit II ☹️ 0:50 Ulif 1	09:30 Cycling Gold 1:00 Lutze 5	10:00 Mobil & Fit I + II ☹️ 0:50 Ulif 1	10:00 TRX® 0:50 Steffi 7	11:15 Outdoor Cycling 2:00 Arthur 7	16:00 Bauch & Rücken 0:50 Anke 2
10:30 Aqua Fitness 0:45 Monique 4	10:00 Aqua Fitness 0:45 siehe Aushang/App 4	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 Anje 1	11:40 FLEXI BAR® 0:40 Anja 1	17:00 ZUMBA® Toning ☹️ 0:50 Conny 1
10:30 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	11:00 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	09:30 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Janine 1	11:00 Kundalini Yoga 1:30 Monika 3	10:00 Beckenboden 0:25 Harry 2	11:40 JUMPING® 0:50 Anke 2	17:00 Langhantel 1:00 Anke 2
10:30 Atemübungen 0:25 Susanne 3	11:00 Hula Hoop 0:45 Josefin 2	10:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:00 Aqua Zirkeltraining 0:30 Gabi B. 4	10:30 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	12:30 ZUMBA® 1:15 Inna 2	17:30 Vinyasa Flow Yoga 1:30 Alexander 3
11:00 Pilates 1:00 Janine Sonnenterrasse 8	12:00 Rücken Yoga 1:30 Josefin 3	10:00 Modern Dance 0:50 Maika 2	11:00 ZUMBA® Gold ☹️ 0:55 Anje 1	11:00 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Anje 1	12:30 YONGA® 1:00 Anja 3	18:00 JUMPING® & Shape 0:50 Anke 2
11:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	12:30 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtshaus Helle Mitte 2	10:00 Stretch & Relax 0:50 Christian 3	12:00 Mobilisation-Hüfte&Rücken 0:50 Gabi B. 1	11:05 Faszien & Stretch 0:50 Steffi 3	15:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	18:00 Tanzkurs 1:00 Stefan Heder 1
11:00 JUMPING® Xpress 0:25 Anke 2	14:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	10:30 Faszientraining 0:35 Janine 1	13:00 Schwimmtraining 1:00 Tom 4	11:00 Qi Gong 1:30 Petr 2	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	19:00 Indoor Cycling 0:50 Anke 5
11:30 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	15:45 Kinderschwimmen 0:45 Jürgen 4	10:45 TRX® Gold 1:05 Lutze 6	16:00 Cycling Intro & Einsteiger 0:55 Lutze 5	12:00 Schwimmtraining 0:45 Jürgen 4	17:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4	19:00 Yoga Relax & Meditation 1:00 Alexander 3
11:30 ZUMBA® Gold ☹️ 1:00 Monique 1	16:00 Wirbelsäule 0:50 Marietta 2	11:10 Hockergymnastik ☹️ 0:45 Janine 1	16:30 Hula Hoop 0:25 Josefin 3	12:00 Fatburner 0:50 Steffi 3		
12:30 Meditation 0:30 Susanne 3	16:00 Body Shape ☹️ 0:50 Anke 1	11:00 Wirbelsäule 0:50 Christian 2	17:00 Po Xpress 0:20 Josefin 3	12:40 Tai Chi 1:00 Petr 2		
	16:30 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3	11:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Indoor Cycling 1:15 Lutze 5	13:00 Schwimmtraining 1:00 Jürgen 4		
16:00 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Sabine 1	17:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	11:30 Schulter / Rücken Yoga 1:30 Susanne 3	17:00 Body Shape 0:50 Sabine 2	16:00 Aqua Fitness 0:45 Monique 4		
16:00 Body Shape 0:50 Marietta 2	17:00 Pilates ☹️ 0:50 Marietta 1	12:00 Functional Gold 1:05 Lutze 1	17:00 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Stefan 1	16:00 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:00 Stretch & Relax 0:50 Sabine 2	17:00 JUMPING® 0:50 Geburtshaus Helle Mitte 2	12:00 Rückbildungsgymnastik 1:00 Geburtshaus Helle Mitte 2	17:30 Seilspringen & Core 0:25 Josefin 6	16:30 "Wat is Watt?" Bikefittings 0:50 Tom 5		
17:00 Body Shape ☹️ 0:50 Stefan 1	17:00 Nordic Walking ☹️ 1:40 Tom 7	13:10 Beweglichkeitstraining 1:05 Lutze 1	17:45 Rennrad-Ausfahrt 2.0 Trair 2:00 Tom 5	17:00 deepWORK™ ☹️ 0:50 Monique 1		
17:00 Faszientraining 0:50 Marietta 3	18:00 Core Xpress 0:25 Anke 2		18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4	17:00 Body Shape 0:50 Carola 2		
17:00 Cycling Warm Up 0:20 Tom 5	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	16:00 Wirbelsäule 0:50 Annabell 1	18:00 Bauch Xpress 0:25 Sabine 2	17:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
17:25 Original Spinning 0:40 Tom 5	18:00 Bauch Xpress ☹️ 0:25 Marietta 1	16:30 Pilates 0:50 Stefan 3	18:00 Step Basics ☹️ 0:25 Stefan 1	17:30 Rücken Yoga 1:25 Susanne 3		
17:30 Functional Zirkel 0:50 Anke 6	18:00 Atemübungen 0:25 Susanne 3	17:00 Wirbelsäule ☹️ 0:50 Ulif 1	18:00 Ballett & Stretch 0:50 Josefin 3	17:45 Rennrad-Ausfahrt 1.0 Tour 2:00 Tom 5		
18:00 Aqua Fitness 0:45 Sabine 4	18:30 TRX® 0:50 Anke 6	17:00 Body Shape 0:50 Maria 2	18:30 Step Classic 1 ☹️ 0:50 Stefan 1	18:00 ZUMBA® ☹️ 1:00 Conny & Monique 1		
18:00 Langhantel Hype ☹️ 0:50 Stefan 1	18:30 Yoga Basic 1:30 Susanne 3	17:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine in Vertretung 4	18:30 TRX® 1:00 Lutze 6	18:00 Aqua Fitness 0:45 Nadine 4		
18:00 Rücken Yoga 0:55 Jacky 3	18:30 deepWORK™ 0:50 Denise 1	17:30 bodySOUL 0:50 Stefan 3	18:30 Yoga Pilates 0:50 Harry 2	18:10 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5		
18:00 Pilates 0:50 Regine 2	18:30 Kraft & Mobility 0:50 Arthur 2	18:00 Indoor/Outdoor Cycling 1:30/2:00 Anke ** 5	19:00 Aqua Tabata 0:45 Nadine 4	19:00 Hatha Yoga 1:25 Susanne 3		
18:10 Cycling Own Zone 1:00 Tom 5	19:00 Rückenschwimmen 1:00 Tom 4	18:00 Bauch Xpress 0:25 Maria 2	19:00 Yoga Flow & Entspannung 1:30 Josefin 3	19:00 Progress. Muskelentspannung 0:45 Carola 2		
18:30 Lauftreff & Stretch ☹️ 1:30 Anke 7	19:30 HIIT/Tabata 0:50 Anke 6	18:00 CrossFight Skills 0:30 Ulif 1	19:30 Wirbelsäule 0:50 Harry 1	20:30 CF: Stationstraining 1:00 Tom 1		
19:00 CrossFight Skills 0:30 Ulif 1	19:30 ZUMBA® 1:00 Inna 2	18:00 Aqua Fitness 0:45 Angie 4	19:30 FitDance 1:00 Lamise 2			
19:00 Aqua Fitness 0:45 Stefan 4	19:30 Indoor Cycling 1:00 Arthur 5	18:30 Latin Dance 1:00 Charly 2	19:40 Beweglichkeitstraining 1:00 Lutze 6			
19:00 Vinyasa Yoga 1:30 Jacky 3	20:00 Kraulschwimmen 1:00 Tom 4	18:30 Stretch & Relax 0:50 Maria 3	21:00 Schwimmtraining 1:00 Tom 4			
19:00 Wirbelsäule 0:50 Regine 2		18:40 CrossFight Cardio 0:50 Ulif 1				
19:40 CrossFight Cardio 0:50 Ulif 1		19:30 Hatha Yoga 1:30 Dajana 3				
19:45 Schwimmtraining 1:00 Tom 4		19:40 Wirbelsäule 1:00 Charly 2				
20:40 CrossFight Impact 0:50 Ulif 1		19:40 TRX® & Stretch 1:00 Anke *** 6				
21:00 Stabilisations- & Faszien TR 1:00 Tom 2		19:40 CrossFight Impact 0:50 Ulif 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 e i n e Buchung für Aqua Fitness möglich!

** Cycling am Mittwoch bei Anke findet jeden 1. des Monats draußen statt.
*** TRX® & Stretch bei Anke entfällt jeden 1. des Monats
Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 statt.

Unsere Gold-Formate sind speziell für Fitnesssteigerer oder 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 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 = Dachterrasse Außensauna ☹️ Kurse im Livestream
--	---	--	--	--	---