

ELIXIA-Wilmersdorf

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Prager Platz KG, Prager Platz 1-3, 10779 Berlin - Tel.: 030 / 85 40 68 00

gültig ab 01. Juli 2021

info.wilmersdorf@elixia.de - www.elixia.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:15	Slingtraining * Niels 3	08:00	Body Shape Claudia B. 1	08:30	Body Shape Salima 2	06:45	Indoor Cycling 1 * Irina 5						
08:30	Body Shape Asja 1	09:00	funktionelle Gymnastik Christina 1	09:00	BODYART® BestAge (WS) Virginia 1	08:15	Kundalini Yoga Delia 2	08:30	Body Shape Marcus 1	08:15	Yoga zum Sonnenaufgang Lena 2 ***		
08:45	Yin Yoga Annette 4	09:15	Indoor Cycling 1 * Claudia B. 5	09:30	Ballett Fitness Workout Salima 2	09:00	Body Shape Asja 1	08:30	Schwimmen 2 Susanne S. 6	09:00	HOT IRON CROSS® Sindy 1		
09:00	DEEPWORK Julcsi 2	10:00	Wirbelsäule Christina 1	09:45	Indoor Cycling 1 * Sindy 5	09:30	Feldenkrais Anne B. 4	08:45	Pilates 2 Chalotte ab 18.06.2021 4	09:15	Power Shape Stefano 4	09:15	DEEPWORK Dany / Julcsi 1
09:30	Step Classic 2 Asja 1	10:00	Pilates 1 Hardy 2	10:00	DEEPWORK Virginia 1	10:00	Latin Dance Mix Asja 1	09:00	Indoor Cycling 1 Chiara 5	10:00	Body Shape Ian 2	09:30	Wirbelsäule Natascha Beginn ab 01.08.2021 4
09:45	Indoor Cycling 1 * Carmen 5	10:00	Jumping® * Monika 3	10:00	Slingtraining * Monika 3	10:00	Yoga CORE Birgit 2	09:30	regenerative Wirbelsäule Marcus 2	10:00	Qi Gong / Tai Chi Rebecca Outdoor 7	10:00	Wirbelsäule Natascha L. 2
10:00	BODYART® STRENGTH Julcsi 2	10:45	Body Power Christi 4	10:30	ZOGA Christopher 4	10:00	Slingtraining * Niels 3	09:45	Pilates 1 Chalotte 4	10:15	Step Dance 2 Stefano 1	10:00	Body Shape Bruce bis 31.07.2021 4
10:00	ELIXIA X POINT Bruce 8	11:00	BODYART® STRENGTH Hardy 1	10:45	Pilates 1 Sindy 2	10:00	Indoor Cycling 1 * Elisa 5	10:00	Pilates 2 Salima 1	10:15	Indoor Cycling 2 Sindy 5	10:00	Indoor Cycling 1 * Christoph M. 5
10:15	Beckenboden Annette 4	11:00	Mobilisation Bruce 4	10:45	Aqua Fitness Bruce 6	10:30	Feldenkrais Anne B. 4	10:00	Indoor Cycling 1 Stefano 5	10:30	Aqua Fitness Asja 6	10:15	BODYART® ENERGETIC Dany / Julcsi 1
10:45	Pilates 1 Carmen 1	11:00	Aqua Fitness Elisa 6	11:00	Mobility & Stretch Virginia 1	11:00	BODYART® BestAge (WS) Virginia 1	10:15	Bauch Xpress Monika 3	11:15	Body Shape Stefano 1	10:30	Pilates 1 Natascha Beginn ab 01.08.2021 4
11:00	Qi Gong / Tai Chi Meister Lee 2	11:45	Bauch & Rücken Xpress Christi 4	11:00	Body Shape Monika 3	11:00	Vinyasa Yoga Birgit 2	10:30	Aqua Fitness Marcus 6	11:30	Aqua Fitness Asja 6	10:30	Aqua Fitness Masood 6
11:00	Bauch Xpress Bruce 3	12:00	ZUMBA® Gold Monika 1	11:30	Rückgymnastik Christopher 4	11:00	Slingtraining * Niels 3	11:00	Body Power Salima 1	11:45	Pilates 1 Sindy 2	11:00	Pilates 2 Natascha L. 2
11:15	Feldenkrais Anne B. 4	12:00	Aqua Fitness Elisa 6	11:45	Yin Yoga Annette 2	11:00	Aqua Fitness Elisa 6	11:00	Pilates 1 Stefano 2	12:30	Pilates 1-2 Christina 1	11:00	ZUMBA® Bruce bis 31.07.2021 4
11:30	Schwimmen 1 Heike P. 6	12:15	Hatha Yoga 2 Birgit 2	12:00	IRON SYSTEM® Sindy 1	12:00	Pilates 1 Virginia 1	11:00	Mobilisation Robert 4	13:00	Aroha® Robert 2	11:15	Langhanteltraining Christoph M. 1
11:45	Langhanteltraining Thomas St. 1	13:45	Hatha Yoga 1 Birgit 1	12:00	Jumping® * Monika 3	12:00	Bauch Xpress Ian 3	11:30	Aqua Fitness Marcus 6	13:30	Wirbelsäule Christina 1	11:30	Pilates 1 Natascha Beginn ab 01.08.2021 4
12:15	Feldenkrais Anne B. 4			12:30	Aqua Fitness Mathias 6	12:00	Salsation Elisa 4	12:00	ZUMBA® Gold Monika 1	14:15	Jumping® Robert 3	11:30	Aqua Fitness Masood 6
13:00	ZUMBA® Vanessa 1			13:00	ZUMBA® Junior C. 1	12:30	Athletiktraining Ian 2	12:15	Power Yoga Isabelle 3	14:30	Stretch & Relax Christina 1	12:00	Beckenboden Natascha L. 2
13:15	Aqua Fitness Viet Ha 6			13:30	Aqua Fitness Mathias 6	13:00	BODYART® STRENGTH Virginia 1	12:30	Gesundheitszirkel Oliver St. 4	15:30	Athletiktraining Ozan Beginn im Sommer 3	12:00	ELIXIA X POINT Joé Level 3 8
14:15	Aqua Fitness Viet Ha 6			15:15	Yoga Mix Abdul 1	16:00	Faszientraining Carmen 4	13:30	Progr. Muskelentspannung Oliver St. 4	16:30	wechselnde Specials bitte Aushänge beachten 1	12:30	Step Dance 2-3 Asja 1
17:00	Wirbelsäule Hardy 1			15:45	Faszientraining Oliver St. 2	17:00	Wirbelsäule Jacek 1	16:00	Body Shape Mila 1	16:30	Entspannungstraining Annette-NICHT regelmässig 2	13:30	Step Classic 1 Asja 1
17:00	Mobility Train Marcus 2	17:00	regenerative Wirbelsäule Marcus 2	16:45	Gesundheitszirkel Oliver St. 2	17:00	Mobilisationstraining Carmen 4	16:15	Sivananda Yoga Sabine 4	17:00	Iyengar Yoga Tina 4	14:30	Rücken Fit Asja 1
18:00	Body Shape Sebastian 1	17:00	ZUMBA® Bruce 4	17:00	Pilates 2 Chalotte 1	17:15	Feldenkrais Carmen 2	16:00	Wirbelsäule Verena 1	17:00	Piloxing® Angela 2	15:30	Hatha Yoga 1 Tatjana 4
18:00	CrossTrain BoxPower Marcus 3	17:15	Step Basic Ronny 1	17:00	HOT IRON™ 1 Kati 4	17:30	Indoor Cycling Intervall Marcus 5	17:00	Piloxing® Angela 2	17:00	Pilates 1 Verena 1	17:00	ZUMBA® Ann 1
18:00	Pilates 2 Hardy 4	18:00	Step Dance 1-2 Ronny 1	18:00	Pilates 1 Chalotte 1	18:00	Step Dance 2 Mathias 1	18:00	Pilates 1 Verena 1	17:00	ZUMBA® Angela 2	17:00	Hatha Yoga 2 Tatjana 4
18:00	Indoor Cycling 1 * Victor 5	18:00	Slingtraining * Bruce 3	18:00	Feldenkrais Adelheid 3	18:00	Power Workout Jacek 4	18:00	ZUMBA® Angela 2	17:00	Vinyasa Yoga Gilbert ab 09.07.2021 4	17:00	Schwimmen 2 Heike P. 6
18:15	ZUMBA® Galja 2	18:00	Aqua Fitness Marcus 6	18:00	Indoor Cycling 1 Tommy 5	18:15	Feldenkrais Antek 2	18:00	Vinyasa Yoga Gilbert ab 09.07.2021 4	18:00	Schwimmen 1 Heike P. 6	18:00	Jumping® Ann 3
19:00	Step Dance 2 Sebastian 1	18:30	Jumping® Swantje Beginn im Herbst 3	18:15	DEEPWORK Julcsi 4	19:00	Langhanteltraining Mathias 1	18:00	Schwimmen 1 Heike P. 6	19:00	Hatha Yoga 2 Uwe Beginn im Herbst 2	18:00	Indoor Cycling 1 Dani 4
19:00	Jumping® Swantje 3	18:30	Athletiktraining Christoph M. 4	18:30	Schwimmen Basic Heike P. 6	19:00	Slingtraining * Jacek 3	19:00	Body Shape Verena 1	19:00	Schwimmen 2 Heike P. 6	18:00	Schwimmen 3 Heike P. 6
19:00	Indoor Cycling 1 * Victor 5	19:00	Aerobic Dance 2 Mathias 1	18:45	Faszientraining Ania Beginn im Sommer 6	19:00	Aqua Tabata Marcus 6	19:00	Hatha Yoga 2 Uwe Beginn im Herbst 2	20:00	Schwimmen 3 Heike P. 6	19:00	HOT IRON™ 1 Dani 1
19:00	Aqua Box Power Marcus 6	19:00	Body Shape Marcus 2	19:00	ZUMBA® Junior C. 1	19:15	Athletiktraining Christoph M. 2	19:00	Schwimmen 2 Heike P. 6				
19:15	Bauch Xpress Galja 4	19:00	Indoor Cycling 1 Irina 5	19:00	Feldenkrais Adelheid 3	19:30	Yin Yoga Natascha L. 4						
19:30	Kundalini Yoga Claudia 2	19:45	Vinyasa Yoga Christoph M. 4	19:00	Indoor Cycling 1 Tommy 5	20:15	Bauch Xpress Christoph M. 2						
19:45	Stretch & Relax Galja 4	20:00	HOT IRON™ 1 Kati 1	19:00	Schwimmen 2 Heike P. 6								
20:00	Schwimmen 1 Heike P. 6	20:00	Speedball SM Fitness Mathias 2	19:15	BODYART® STRENGTH Julcsi 4								
21:00	Schwimmen 2 Heike P. 6			19:45	Functional & Mobility Ania Beginn im Sommer 6								
				20:00	Schwimmen 3 Heike P. 6								

*** Kurs findet bei entsprechendem Wetter im Freien statt

Wöchentlich finden eine Vielzahl an zusätzlichen Kurs Specials statt.
Aushang im Club.

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa 08:00 - 22:00 Uhr
So: 09:00 - 22:00 Uhr
Feiertag siehe Aushang

Kinderbetreuung
Mo + Mi + Fr: 09:00 - 13:00 Uhr
Mo + Mi + Fr: 15:30 - 19:30 Uhr
Sa: 08:45 - 14:45 Uhr
So: 09:00 - 15:00 Uhr

Kurs Farbsystem
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen
Kinderkurse ab 3 Jahren

Kurslänge
hinter dem Kurstitel
z. B. Bauch Xpress (0:25)
= 25 Minuten

Ort des Kurses
1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Studio 3
4 = Studio 4
5 = Cycling Studio
6 = Pool
7 = Outdoor Kurs - Treffpunkt im Club
8 = ELIXIA CROSS POINT

Änderungen im Kursplan vorbehalten!