

# ELIXIA-Wilmersdorf

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

gültig ab 15. August 2021

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 Slingtraining * 0:50 Niels 3	08:00 Body Shape 0:50 Claudia B. 1	08:30 Body Shape 0:50 Salima 2	06:45 Indoor Cycling 1 * 0:50 Irina 5			
08:30 Body Shape 0:50 Asja 1	09:00 funktionelle Gymnastik 0:50 Christina 1	09:00 BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	08:15 Kundalini Yoga 1:20 Delia 2	08:30 Body Shape 0:50 Marcus 4	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang 1:20 Lena 2 ***	
08:45 Yin Yoga 1:20 Annette 4	09:15 Indoor Cycling 1 * 1:00 Claudia B. 5	09:30 Ballett Fitness Workout 0:50 Salima 2	09:00 Body Shape 0:50 Asja 1	08:30 Schwimmen 2 0:50 Susanne S. 6	09:00 HOT IRON CROSS® 0:50 Sindy 1	
09:00 DEEPWORK 0:50 Julcsi 2	10:00 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	09:45 Indoor Cycling 1 * 0:50 Sindy 5	09:30 Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	08:45 Pilates 2 0:50 Chalotte 1	09:15 Power Shape 0:50 Stefano 4	09:15 DEEPWORK 0:50 Dany / Julcsi 1
09:30 Step Classic 2 0:50 Asja 1	10:00 Pilates 1 0:50 Hardy 2	10:00 DEEPWORK 0:50 Virginia 1	10:00 Latin Dance Mix 0:50 Asja 1	09:00 Indoor Cycling 1 0:50 Chiara 5	10:00 Body Shape 0:50 Ian 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Natascha 4
09:45 Indoor Cycling 1 * 0:50 Carmen 5	10:00 Jumping® * 0:50 Monika 3	10:00 Slingtraining * 0:50 Monika 3	10:00 Yoga CORE 0:45 Birgit 2	09:30 regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 4	10:00 Qi Gong / Tai Chi 2:30 Rebecca Outdoor 7	10:00 Wirbelsäule 0:50 Natascha L. 2
10:00 BODYART® STRENGTH 0:50 Julcsi 2	10:30 Body Power 0:50 Christi 4	10:30 ZOGA 0:50 Christopher 4	10:00 Slingtraining * 0:50 Niels 3	09:45 Pilates 1 0:50 Chalotte 4	10:15 Step Dance 2 0:50 Stefano 1	10:00 Body Shape 0:50 Bruce 4
10:00 ELIXIA X POINT 0:50 Bruce 8	11:00 BODYART® STRENGTH 0:50 Hardy 1	10:45 Pilates 1 0:50 Sindy 2	10:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Elisa 5	10:00 Pilates 2 0:50 Hinweis NICHT regelmässig 2	10:15 Indoor Cycling 2 1:10 Sindy 5	10:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Christoph M. 5
10:15 Beckenboden 0:50 Annette 4	11:00 Mobilisation 0:50 Bruce 2	10:45 Aqua Fitness 0:45 Bruce 6	10:30 Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	10:00 Indoor Cycling 1 0:50 Stefano 5	10:30 Aqua Fitness 0:45 Asja 6	10:15 BODYART® ENERGETIC 0:50 Dany / Julcsi 1
10:45 Pilates 1 0:50 Carmen 1	11:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:00 Mobility & Stretch 0:50 Virginia 1	11:00 BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	10:15 Bauch Xpress 0:30 Monika 3	11:15 Body Shape 0:50 Stefano 1	10:30 Pilates 1 0:50 Natascha 4
11:00 Qi Gong / Tai Chi 1:20 Meister Lee 2	11:30 Bauch & Rücken Xpress 0:30 Christi 4	11:00 Body Shape 0:50 Monika 3	11:00 Vinyasa Yoga 1:15 Birgit 2	10:30 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	11:30 Aqua Fitness 0:45 Asja 6	10:30 Aqua Fitness 0:45 Masood 6
11:00 Bauch Xpress 0:30 Bruce 3	12:00 ZUMBA® Gold 0:50 Monika 1	11:30 Rückgymnastik 0:50 Christopher 4	11:00 Slingtraining * 0:50 Niels 3	11:00 Body Power 0:50 Hinweis Salma - NICHT regelmässig 2	11:45 Pilates 1 0:50 Sindy 2	11:00 Pilates 2 0:50 Natascha L. 2
11:15 Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	12:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:45 Yin Yoga 1:20 Annette 2	11:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:00 Body Shape 0:50 Stefano 1	12:30 Pilates 1-2 0:50 Christina 1	11:00 ZUMBA® 0:50 Bruce bis 31.07.2021 4
11:30 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6	12:15 Hatha Yoga 2 1:15 Birgit 2	12:00 IRON SYSTEM® 0:50 Sindy 1	12:00 Pilates 1 0:50 Virginia 1	11:00 Mobilisation 0:50 Robert 4	13:00 Aroha® 0:50 Robert 2	11:15 Langhanteltraining 0:50 Christoph M. 1
11:45 Langhanteltraining 0:50 Thomas St. 1	13:45 Hatha Yoga 1 0:50 Birgit 1	12:00 Jumping® * 0:50 Monika 3	12:00 Bauch Xpress 0:30 Ian 3	11:30 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	13:30 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	11:30 Pilates 1 0:50 Natascha 4
12:15 Feldenkrais 0:50 Anne B. 4		12:30 Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	12:00 Salsation 0:50 Elisa 4	12:00 ZUMBA® Gold 0:50 Monika 1	14:15 Jumping® 0:50 Robert 3	11:30 Aqua Fitness 0:45 Masood 6
13:00 ZUMBA® 0:50 Vanessa 1		13:00 ZUMBA® 0:50 Junior C. 1	12:30 Athletiktraining 0:50 Ian 2	12:15 Power Yoga 1:20 Isabelle 3	14:30 Stretch & Relax 0:50 Christina 1	12:00 Beckenboden 0:50 Natascha L. 2
13:15 Aqua Fitness 0:45 Viet Ha 6		13:30 Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	13:00 BODYART® STRENGTH 1:15 Virginia 1	12:30 Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	15:30 Athletiktraining 1:20 Ozan Beginn im September 3	12:00 ELIXIA X POINT 1:20 Joé Level 3 8
14:15 Aqua Fitness 0:45 Viet Ha 6		15:15 Yoga Mix 1:20 Abdul 1	16:00 Faszientraining 0:50 Carmen 4	13:30 Progr. Muskelentspannung 0:50 Oliver St. 4	16:30 wechselnde Specials 1:20 bitte Aushänge beachten 1	12:30 Step Dance 2-3 0:50 Asja 1
17:00 Wirbelsäule 0:50 Hardy 1		15:45 Faszientraining 0:50 Oliver St. 2	17:00 Wirbelsäule 0:50 Jacek 1	16:00 Body Shape 0:50 Mila 1	16:30 Entspannungstraining 1:20 Hinweis Annette - NICHT regelmässig 2	13:30 Step Classic 1 0:50 Asja 1
17:00 Mobility Train 0:50 Marcus 2	17:00 regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2	16:45 Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 2	17:00 Mobilisationstraining 0:50 Carmen 4	16:15 Sivananda Yoga 1:20 Sabine 4	17:00 Iyengar Yoga 1:20 Tina 4	14:30 Rücken Fit 0:50 Asja 1
18:00 Body Shape 0:50 Sebastian 1	17:00 ZUMBA® 0:50 Bruce 4	17:00 Pilates 2 0:50 Chalotte 1	17:15 Feldenkrais 0:50 Antek 2	17:00 Wirbelsäule 0:50 Verena 1		15:30 Hatha Yoga 1 1:15 Tatjana 4
18:00 CrossTrain BoxPower 0:50 Marcus 3	17:15 Step Basic 0:45 Ronny 1	17:00 HOT IRON™ 1 0:50 Kati 4	17:30 Indoor Cycling Intervall 1:20 Marcus 5	17:00 Piloxing® 0:50 Angela 2		17:00 ZUMBA® 0:50 Ann 1
18:00 Pilates 2 0:50 Hardy 4	18:00 Step Dance 1-2 0:50 Ronny 1	18:00 Pilates 1 0:50 Chalotte 1	18:00 Step Dance 2 0:50 Mathias 1	18:00 Pilates 1 0:50 Verena 1		17:00 Hatha Yoga 2 1:30 Tatjana 4
18:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Victor 5	18:00 Slingtraining * 0:50 Bruce 3	18:00 Feldenkrais 0:50 Adelheid 3	18:00 Power Workout 0:50 Jacek 4	18:00 ZUMBA® 0:50 Angela 2		17:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6
18:15 ZUMBA® 1:00 Galja 2	18:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	18:00 Indoor Cycling 1 0:50 Tommy 5	18:15 Feldenkrais 0:50 Antek 2	18:00 Vinyasa Yoga 1:30 Gilbert 4		18:00 Jumping® 0:50 Ann 3
19:00 Step Dance 2 1:00 Sebastian 1	18:30 Jumping® 0:50 Hinweis Swantje Beginn im Herbst 3	18:15 DEEPWORK 0:50 Julcsi 4	19:00 Langhanteltraining 0:50 Mathias 1	18:00 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6		18:00 Indoor Cycling 1 0:50 Dani 4
19:00 Jumping® 0:50 Swantje 3	18:30 Athletiktraining 0:50 Christoph M. 4	18:30 Schwimmen Basic 0:30 Heike P. 6	19:00 Slingtraining * 0:50 Jacek 3	19:00 Body Shape 0:50 Verena 1		18:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6
19:00 Indoor Cycling 1 * 0:50 Victor 5	19:00 Aerobic Dance 2 0:50 Mathias 1	19:00 ZUMBA® 0:50 Junior C. 1	19:00 Aqua Tabata 0:45 Marcus 6	19:00 Hatha Yoga 2 1:20 Hinweis Uwe Beginn im Herbst 2		19:00 HOT IRON™ 1 0:50 Dani 1
19:00 Aqua Box Power 0:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 0:50 Marcus 2	19:00 Feldenkrais 0:50 Adelheid 3	19:15 Athletiktraining 0:50 Christoph M. 2	19:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6		
19:15 Bauch Xpress 0:30 Galja 4	19:00 Indoor Cycling 1 0:50 Irina 5	19:00 Indoor Cycling 1 0:50 Tommy 5	19:30 Yin Yoga 1:20 Natascha L. 4	20:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6		
19:30 Kundalini Yoga 1:20 Claudia 2	19:45 Vinyasa Yoga 0:50 Christoph M. 4	19:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6	20:15 Bauch Xpress 0:30 Christoph M. 2			
19:45 Stretch & Relax 0:30 Galja 4	20:00 HOT IRON™ 1 0:50 Kati 1	19:15 BODYART® STRENGTH 0:50 Julcsi 4				
20:00 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6	20:00 Speedball <sup>SM</sup> Fitness 0:50 Mathias 2	20:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6				
21:00 Schwimmen 2 0:50 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!

 Elixia to go